

女性部が教えます!

# 米粉でつくろう かんたん レシピ集

## サケとジャガイモの グラタン

(酒田支部)



### ■材料 (4人分)

サケの切り身……………	2切れ	《ホワイトソース》	
ジャガイモ……………	2個	牛乳……………	2カップ
ブロッコリー……………	適量	生クリーム……………	1/2カップ
しめじ……………	1袋	水……………	1カップ
玉ネギ……………	中1個	無塩バター……………	50g
とろけるチーズ……………	適量	塩、こしょう……………	少々
		米粉……………	大さじ4

### ■作り方

- ①サケは皮をはぎ、骨を取り1口大に切ります。
- ②ジャガイモは5mmくらいの輪切りにしてレンジで3分ほど加熱します。ブロッコリーはゆでます。
- ③①をフライパンで炒めて別の容器に移します。
- ④バターで玉ネギとしめじを炒めます。
- ⑤④に牛乳、水、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑥⑤に米粉を加えて混ぜ、③を加えホワイトソースを作ります。
- ⑦皿にバター(分量外)を塗り、ホワイトソースを敷き、じゃがいもとブロッコリーを入れて、さらにホワイトソースをかけます。その上にとろけるチーズをかけて、オーブンで焦げ目が付くまで焼きます。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。

米粉のお買い求めはお近くのAコープ各店や  
農産物直売所「みどりの里山居館」へどうぞ