

柚子の香かおる 鮭の豆乳金ごまグラタン

～夏用のさっぱりとしたグラタンです！金ごまの香ばしい香りが広がります～



使用商品：金ごまいりごま 75g

<材料> 4人分

鮭	3切れ
なす	2本
しめじ	1/2パック
薄口しょうゆ	大1、
ゆずのしほり汁	大1
にんじん	1/2本
ぎんなん(ゆで)	16個
フロコリー	1/4株
塩、こしょう	少々
ホワイトソース	
バター	大2
小麦粉	大3
豆乳	400cc
塩、こしょう	少々
サラダ油	大1
溶けるチーズ	70g
金ごまいりごま	大2×4

<作り方>

1. 鮭は皮を取り4つにそぎ切り、なすは2cmの輪切り、しめじは小房に分ける。
2. フライパンにサラダ油大1を熱し、ナスとしめじを焼く。
3. 鮭も同じフライパンで両面焼く。
4. 2. 3. に薄口醤油と柚子のしほり汁をかける。
5. にんじんはもみじ型で抜き、ぎんなん、フロコリーとともに色よくゆでる。
6. フライパンにバターを溶かし小麦粉を炒め、豆乳を少しずつだまにならないように混ぜながら加え、塩こしょうで味を調えホワイトソースを作る。
7. グラタン皿に4.と5.を入れ、6.のホワイトソースをかけ、チーズを散らし、金ごまいりごまをたっぷりふってチーズが溶けるまでオーブントースターで焼く。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>