

ダイニングメニュー

長いもがソースになった、おなかにやさしいグラタン

たらとほうれん草のグラタン



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

- 生たら(切り身)
……………約320g(約80g×4切れ)
- 酒……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- ほうれん草……………1/2束
- たまねぎ……………1/2個
- ミニトマト……………6個
- バター……………小さじ2
- 長いも……………200g
- マヨネーズ……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- パルメザンチーズ……………適量
- パン粉……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①生たらはひと口大に切り、酒・塩・こしょうをしておく。
- ②ほうれん草はゆでて冷水に取り、しぼって食べやすい大きさに切る。たまねぎはうす切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにバターを入れ①を焼き、取り出しておく。
- ④同じフライパンで②のほうれん草・たまねぎを炒め、塩・こしょうする。
- ⑤長いもは皮をむき、ビニール袋に入れめん棒でたたいてつぶす。ボウルに移し替えて、マヨネーズ・しょうゆを加えよく混ぜる。
- ⑥グラタン皿に③・④・②のミニトマトを入れ、⑤のをせ、パルメザンチーズ・パン粉をふり、オーブントースターで8~10分焼き目がつくまで焼く。



- 長いもは消化酵素を多く含み、受験生の夜食などにも最適です。
- 長いもに明太子を混ぜてアレンジするのもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 248 kcal

