

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修

現サンベルクス陸上部管理栄養士



真だらのブルーチーズグラタン



材料

・真だら	2切
・たまねぎ	1/4個
・ほうれん草	1/2pc
・バター	20g
・小麦粉	大さじ2
・牛乳	300cc
・ブルーチーズ	30g
・粉チーズまたはピザチーズ	適量
・塩こしょう	適宜

作り方

- 1.たまねぎは薄切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- 2.真だらは一口大に切って少し塩コショウをし、小麦粉(分量外)をはたく。
- 3.フライパンにサラダ油をひいて真だらを両面焼き、一度取り出す。
- 4.同じフライパンにバターをいれて1を炒める。
- 5.4に小麦粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加えてとろみがついたら塩こしょうで味を整え、火を止める。
(これをソースとする)
- 6.グラタン皿にソース、真だら、ソースの順に入れ、ブルーチーズ、粉チーズをのせて240℃のオーブンで約15分焼く。

ポイント

ブルーチーズは一か所ではなく、ちぎって何か所かに散らすと味にメリハリができます。苦手な方は粉チーズやピザチーズのみでもおいしくいただけます。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

