鯖とポテトのダッチグラタン



調理時間	約35分
カロリー	363kcal(1人分)

材料	(4人分)
鯖3枚おろし	1尾分
塩・コショウ	各少々
白ワイン	大さじ2
小麦粉	適宜
玉ネギ	1/2個
ジャガ芋	2個
ズッキーニ	1本
トマト	1個
タイム	3～4本
バター	大さじ1
(A)	
ニンニクみじん切り	2片
牛乳	50ml
生クリーム	100ml
塩	小さじ1
コショウ	少々

作り方

1. 鯖は3cmのそぎ切りにし軽く塩・コショウ、白ワインをふりかけ下味をつける。
2. Aを合わせる。
3. ダッチオーブンに薄くバターを塗り、薄切りにした玉ネギを敷き、次に薄切りにしたジャガ芋を重ね、3mm厚さの輪切りにしたズッキーニをその上に並べる。
4. (1)の水気を拭き取り、小麦粉を薄くまぶしてフライパンでさっと両面を焼き(3)の上に並べ、タイムをのせAをかける。
5. トマトを5mm厚さに切り種を取り、(4)の上に並べ、バターをところどころにのせ、オーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
6. オーブンモードを選択し、タイマーを17分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。

ジャガ芋はメイクイーンを選ぶとクリームとよく合います。