

鮭ときのこのクリームドリア

**調理時間****カロリー**

約25分

364kcal(1個分)

材料

(2個分)

ごはん	200g
バター	5g
塩・コショウ	各少々
鮭	1切れ
しめじ	1/2袋(50g)
サラダ油	大さじ1
ホワイトソース(缶)	大さじ4
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	10g

作り方

- 1 ご飯をバターで炒め、塩、コショウで味を調える。
- 2 鮭は一口大に切り、しめじは小房に分ける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、(2)を炒める。火が通ったらホワイトソースと牛乳を加えて、3分ほど煮る。
- 4 オーバルグラタンSに(1)を入れ、(3)をのせ、ピザ用チーズをのせる。
- 5 (4)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火弱で10分焼く。

定番のグラタンもグリルでほどよく焼き上がります。