鮭と野菜のグラタン風



調理時間	30分
カロリー	124kcal/人

材料	(4人分)
生鮭	3切れ
しめじ	1/2パック
舞たけ	1/2パック
長ねぎ	1本
長いも	100g
さやいんげん	4本
ピザ用チーズ	20g
「ほんだし®」	2つまみ
塩	少々
こしょう	少々
(A)	
絹ごし豆腐	350g
「ほんだし®」	小さじ山盛り1と1/2
「ピュアセレクト® コクうま® 65カロリーカット」	大さじ1と1/2

作り方

1. 鮭は一口大に切り、塩、こしょうを振る。しめじと舞たけは石づきを切り落として小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。長いもは小さめの一口大に切る。いんげんは1cm長さに切る。
2. 豆腐は水気を軽くきり、(A)の材料とともに厚めのポリ袋に入れる。袋の上からもんで混ぜ、ペースト状にする。
3. ココットに長ねぎ、しめじ、舞たけ、長いもを敷き、「ほんだし®」を散らす。(2)の半量を上にのせ、鮭を中央に並べる。(2)の残りをのせ、いんげんを散らし、チーズを全体にかける。
4. ココットに蓋をしてグリルに入れ、「ココット・タイマー設定14分」にセットして加熱する。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ 豆腐で作ったソースが口当たりなめらか。

監修 AJINOMOTO CO.