



栄養価 (1人分)	
エネルギー	280 kcal
たんぱく質	23.5 g
塩分	0.7 g

## 材料 (2人分)

- ・ たら 2切れ
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 小麦粉 小さじ1
- ・ しめじ 1/3パック
- ・ えのきたけ 1袋
- ・ しいたけ 2枚
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 牛乳 150ml
- A [ 牛乳 50ml
- 小麦粉 小さじ2
- ・ とろけるチーズ 40g
- ・ 乾燥パセリ 少々

## 作り方

- ① きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。  
たらは塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、たらを焼く。
- ③ たらを端に寄せ、きのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ③に牛乳を入れ、ひと煮立ちしたらAを入れ、再度煮立ったら火を止める。
- ⑤ ④にチーズを加える。  
または、グラタン皿に④を入れ、その上にチーズをのせ、トースターで焦げ目をつける。

## コツ・ポイント

- ・ たらの代わりに鮭や豚肉、鶏肉でもおいしく作ることができます。
- ・ たまねぎやじゃがいも等を入れても良いです。