

## 野菜たっぷり山芋グラタン 190kcal 塩分0.9g

### <材料 4人分>

鮭・・・・・・・・・・280g  
下味（塩・コショウ）  
油・・・・・・・・・・小さじ1  
山芋・・・・・・・・・・250g  
絹豆腐・・・・・・・・150g  
だし汁・・・・・・・・大さじ2  
めんつゆ・・・・・・大さじ2  
好みの野菜・・・・・・適量  
とろけるチーズ・・・・適量  
パン粉・・・・・・・・・・適量  
\*めんつゆを味噌に代えても美味しいです！



### <作り方>

- ① 鮭は食べやすい大きさに切って、塩・コショウで下味をつけます。フライパンに油を入れて、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ② 好みの野菜を適当な大きさに切って焼く（茹でる）。
- ③ 山芋・絹ごし豆腐・だし汁・めんつゆを袋に入れて、麺棒でたたく。
- ④ ①・②を耐熱容器に入れたら、③をかけて、とろけるチーズ・パン粉をかける。
- ⑤ トースターで山芋に焼き色がつくまで焼いて出来上がり。