

銀鮭とジャガイモのチーズオーブン焼き



材料紹介 (4人前)

調理時間:約25分

- 銀鮭・秋鮭でも..200g
- ジャガイモ...3個
- 塩・コショウ...適量
- とろけるチーズ...適量
- パルメザンチーズ...60g
- ★ソース
 - 生クリーム...350cc
 - 出汁入り味噌...40g

【作り方】

- 0.予熱機能のあるオーブンの場合、200℃に温めておきます
- 1.ジャガイモをサイコロ状にカットしてラップをし、耐熱容器に入れてレンジで5分間加熱します。銀鮭もサイコロ状にカットし塩・コショウを振ります。
- 2.★銀鮭を170℃位の油でさっと素揚げします。または、フライパンに油をひき表面の色が変わるくらいに銀鮭に熱を通します。
- 3.★のソースを合わせます。耐熱容器に火を通した銀鮭とジャガイモを入れ、ソースを回し入れとろけるチーズをのせ200℃のオーブンでこんがり焼き上げて出来上がりです。
(オーブントースターでも可)

Point!

- オーブンがない場合はトースターで焦げ目がつくまで焼いてください。
- ジャガイモは茹でていただいても大丈夫です。
- お味噌は出汁入りを使ってください。ない場合は、出汁を溶いたものを生クリームとお味噌と合わせてソースを作ってください。