

ツナときのこのチーズグラタン風

一皿で大満足！



0.8g

— 減らソルトレシビ —

材料 2人分

舞茸	40g
しめじ	40g
エリンギ	40g
ツナ缶(オイル食塩無添加)	60g
玉ねぎ	60g
じゃがいも	100g
サラダ油	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
黒コショウ	少々



牛乳	60g
小麦粉	小さじ1
水	大さじ2
ピザ用チーズ	20g

作り方

- 舞茸、しめじは細かく分ける。エリンギは長さを半分に切り、薄切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄切り、じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・じゃがいもを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、きのこ類と水切りしたツナ缶を入れ、コンソメ・黒コショウを入れ、味付けしていったん火を止める。
- 2に牛乳、水溶きした小麦粉を入れ火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- 3を耐熱容器に盛り、ピザ用チーズをちらし、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。