鮭と里芋の豆腐グラタン風 ゴマ風味

2人分

豆腐　200g
長芋　50g
里芋　150g（3～4個）
鮭（生、塩お好みで）　2切れ
ほうれん草　茹でたもの80g
しめじ　50g
塩コショウ　少々
「GABANスパイスドレッシング」＜焙煎ごま＆きざみ生姜＞　大さじ3
削り節　パック1袋

１）豆腐は軽く水切り。
長いもはすりおろして豆腐と合わせピューレ状にしドレッシングを混ぜる。
里芋と鮭は一口大に切り、レンジで2分ほど加熱する。

２）グラタン皿に鮭、里芋、シメジ、ほうれん草を入れて塩コショウした上から豆腐ソースをかけ、
削り節をかけてグリルで焼く（オーブングリル機能で20分ほど）

Copyright (C) 幸せになろう All Rights Reserved