



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.16

## 鱈とジャガイモの 熱々グラタン

### 材 料 (5人分)

鱈切り身	200~250g	ニンニク	1片
ジャガイモ	大2~3ヶ	バター	適量
玉ねぎ	1½~2ヶ	サラダ油	適量
生クリーム	300cc	パセリのみじん切り	
ミックスチーズ	適量	塩コショウ	

### 作り方

1. ジャガイモは5ミリの厚さの輪切りにしてゆでておく。
2. 玉ねぎはスライスしてしんなりするまで油で炒める。
3. 鱈は一口大の大きさにスライスし、塩、コショウをし、表面だけを焼く。
4. 耐熱の皿にバターを塗り、ニンニクをすり込む。
5. ジャガイモと玉ねぎに塩コショウをして鱈をのせ、生クリームを流し、たっぷりめにミックスチーズをのせ180度のオーブンで20~30分焼く。
6. 焼き色がついたら仕上げにパセリのみじん切りを散らす。



### 今日の先生

レシピ指導 Le BENKEI  
オーナーシェフ 尾川 欣司氏

### Le BENKEI

大和郡山市北郡山町276-1  
TEL0743-53-3588



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内