

QUEEN'S RECIPE from Instagram



鱈のホロホロ食感と、
豆腐の旨味を感じる
冬メニュー！



〈レシピ使用商品〉
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
・ちいさな絹とうふ
・4種のとろけるチーズ

鱈とじゃがいもの 豆腐グラタン

材料(2人分)

| | | | |
|----------------|--------|----------|-------|
| 生たら | 2切れ | 絹豆腐 | 80g×2 |
| 塩 | 少々 | 味噌 | 大さじ2 |
| こしょう | 少々 | 牛乳 | 大さじ3 |
| じゃがいも(皮を剥いた状態) | 200g | バター | 15g |
| 長ネギ | 1/2本 | シュレットチーズ | 40g |
| 薄力粉 | 小さじ1 | 青ねぎ | 適量 |
| サラダ油 | 大さじ1~2 | | |

作り方(調理時間:約30分)

- 1 じゃがいもは7~8mm幅の半月切り、長ネギは斜め薄切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 生たらは3~4等分して塩こしょうをし、薄力粉を薄くまぶす。
- 3 ボウルに絹豆腐を入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 4 耐熱ボウルに味噌、牛乳、バターを加えて混ぜ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒~2分加熱し、③を加えてよく混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを入れて中火で焼き色がつくまで焼き、長ネギを加えて炒めたらとり出す。
- 6 フライパンにサラダ油を足して、②を入れて焼く。
- 7 グラタン皿に④を半量入れて⑤⑥をのせ、さらに残りの④をかけてシュレットチーズをのせ、200℃に温めたオーブンで約20~25分焼く。最後に青ねぎを散らす。