

# クッキング料理

## 白ねぎとツナのグラタン

材料	2人分	作り方
白ねぎ	2本(200g)	① ツナ缶は油をきっておく。
ツナ缶(油漬け)	140g	
さつまい	100g	② さつまいは1.5cm角に切り、5分程水にさらし、電子レンジ(500w)で3分半程加熱する。白ねぎは1cm幅のぶつ切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
しめじ	50g	
バター	16g	③ フライパンにバターを溶かし、白ねぎ、しめじを加えて炒める。少ししんなりしたらツナとさつまいを加える。
小麦粉	大さじ2	
牛乳	220ml	④ 小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのばす。牛乳がなじんだら味噌を加える。
味噌	小さじ1.5	
粉チーズ	大さじ1	⑤ グラタン皿に具材を入れて粉チーズをかけオーブンを230℃に熱し、表面がきつね色になるまで5～6分焼く。

