

きのこのグラタン

生クリーム代わりに、マスカルポーネチーズを使ったグラタン。ローカロリーなのにコクがあって美味しい！



材料

タラ	1 切れ
エリンギ	1 本
玉ねぎ	1/4 個
マスカルポーネ	70g
牛乳	100cc
パルメザンチーズ	適量
パセリ	適量
塩	適量
コショウ	適量

- ① エリンギ、タラはひと口大に切り、タマネギはみじん切り。
- ② エリンギ、タラ、タマネギを炒める。
- ③ マスカルポーネと牛乳を混ぜて、塩、コショウで軽く味付けして、炒めた材料と混ぜ合わせ、パルメザンチーズを振りかけ 200℃のオーブンで 7 分焼く。
- ④ パセリのみじん切りを散らす。

やさしい味なので、肉よりもお魚が合うようです。
ごはんを入れてドリアにしても good！