



食品ロス削減量
一人前あたり



🍴🍴 茎まで使うよ、 北海道風ポテブロサーモンドリア

【材料（2人分）】

鮭	1切れ	米粉または小麦粉	15g
ブロッコリー（小）	1株	牛乳または豆乳	150g
じゃがいも（小）	1個	バター	20g
ごはん	200g	コンソメ	5g
チーズ	適量	サラダ油	5g

【作り方】

1. バットに鮭を並べキッチンペーパーでふき取る。
2. ブロッコリーはボウルに水を入れてつけ洗いをし、緑の部分は一口サイズに、茎はすじを取り、短冊切りにする。じゃがいもは水でよく洗い土を取り除き、縦に細切りして横に半分に切る。
3. 沸騰したお湯にブロッコリーを2分ほどゆでる。
4. オーブンを220°Cに予熱開始。
5. フライパンにバターを溶かし米粉を少しづつ入れる。（弱火）
6. 火を消して牛乳、コンソメを少しづつ混ぜ合わせ、再度加熱してなじませる。

つづく



🍴🍴 茎まで使うよ、 北海道風ポテブロサーモンドリア

【作り方（つづき）】

- 7.別のフライパンにサラダ油をひいて鮭を焼き、こんがり焼き目がついたら皿に取り出す。油をふき取り、じゃがいも、ブロッコリーを炒める。
- 8.大きめのグラタン皿にごはん、じゃがいも、ブロッコリーを入れ、その上に6のホワイトソース、鮭を乗せてチーズを加え、オーブンで10分～15分焼く。

Point!

**普段捨ててしまう茎の部分や
冷蔵庫に余りがちな食材を使用！
規格外のじゃがいももおいしく食べられる！
米粉や豆乳で代用でき、アレルギーにも配慮！**