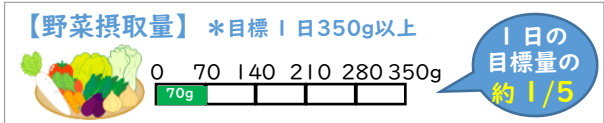


季節の野菜レシピ

『和風ミニグラタン』



ブロッコリーは、β カロテンやビタミン、食物繊維などを豊富に含む栄養価の高い野菜です。焼きたてアツアツで食べて、温まってください!!



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
130kcal	6.6g	7.2g	13.5g	1.0g

○材料 (2人分)

ブロッコリー	80g	〈ホワイトソース〉	
にんじん	20g	有塩バター	小さじ 2
玉ねぎ	40g	薄力粉	小さじ 2
干しいたけ	1個	牛乳	150ml
パン粉	小さじ 1/2	コンソメ	小さじ 1/4
粉チーズ	小さじ 1	減塩みそ	小さじ 2

○作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、干しいたけは水に戻してから薄切りにする。
にんじんは小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② にんじんを水から茹で、沸騰したらブロッコリーを入れて一緒に茹でる。
柔らかくなったらザルに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを弱火で炒める。
すき通ったら、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ④ 火を止め、人肌程度にあたためた牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
馴染んだら中火にかけ、コンソメを加えてホワイトソースを作る。
- ⑤ ブロッコリー、にんじん、しいたけ、みそを④に加えてひと煮立ちさせる。
耐熱皿によそい、パン粉、粉チーズを散らす。
- ⑥ 200℃のオーブンで焼き色がつくまで 10 分程焼く。