

／もっと／

野菜を 食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

ブロッコリーのグラタン



エネルギー174kcal、たんぱく質8.7g、脂質10.7g、食塩相当量0.8g

※1人当たり

材料（2人分）

ブロッコリー	1/4株（60g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
ベーコン	20g
バター	10g

薄力粉	大さじ1
牛乳	200ml
コンソメ顆粒	小さじ1/3
ピザ用チーズ	20g

- ①ブロッコリーは小房に分け、熱湯で2～3分程茹でて水気を切る。
- ②玉ねぎとベーコンは5mm幅に切る。
- ③フライパンにバター、玉ねぎ、ベーコンを入れて中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら火を止め、薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。さらに牛乳、コンソメ顆粒を入れて、かき混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱する。
- ⑤グラタン皿に①、④を入れてピザ用チーズをかけ、余熱したオーブントースターやグリルで焼き色がつくまで焼く。

ポイント

ベーコンに含まれる塩味とうま味を活かしたホワイトソースのグラタンです。ブロッコリーをほうれん草やかぼちゃなど、好みの野菜へ変えても楽しめます。



佐藤聖子さん 梅木順子さん