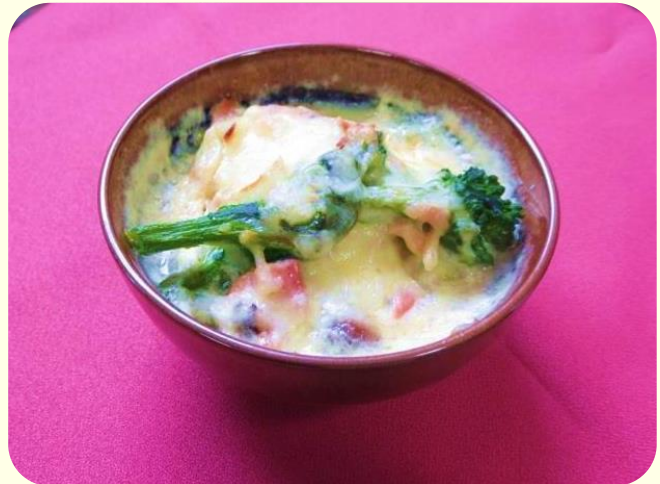


☆花菜グラタン☆

○材料（カップ5個分）

- ・花菜 180g(1/2束)
- ・たまねぎ 240g(中1個)
- ・しめじ 120g(1パック)
- ・パプリカ 95g(2個)
- ・ツナ缶 80g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・バター 20g
- ・牛乳 400cc
- ・塩 少々
- ・ピザ用チーズ 65g



☆調理のポイント☆

花菜はゆがきすぎずにサッと!

○作り方

- ①花菜をサッとゆがく。
- ②薄切りにしたたまねぎを、熱したバターでサッと炒める。
- ③パプリカ、しめじを②に加え、しんなりするまで炒める。
- ④小麦粉を③に振り入れ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ⑤温めた牛乳を加え、混ぜながらふつふつと煮立つまで火を通す。
- ⑥⑤にツナ缶を汁ごと加え、ゆでた花菜を入れて塩で調味する。
- ⑦カップに⑤を入れチーズを散らす。
- ⑧200℃のオーブンで15分焼く。

☆ちょっとひとこと☆

器は耐熱容器を使ってね!

レシピの出典:

神戸女子短期大学総合生活学科

細見和子准教授のレシピより一部アレンジ

