

管理栄養士を目指す学生が考案♪

ブロッコリーのグラタン



【材料（1人分）】

| | |
|--------|------|
| ブロッコリー | 40g |
| ぶなしめじ | 15g |
| コーン缶 | 5g |
| 小麦粉 | 6g |
| バター | 6g |
| 牛乳 | 80g |
| コンソメ | 1g |
| 塩 | 0.2g |
| チーズ | 2g |

【栄養成分】

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 151 kcal |
| たんぱく質 | 6.2 g |
| 脂質 | 8.9 g |
| 炭水化物 | 12.4 g |
| 食塩相当量 | 0.9 g |



【作り方】

- ①ブロッコリーを洗い小房に分け、熱湯で2分程度茹でる。
- ②しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ③コーン缶は水気を切っておく。
- ④フライパンにバターを熱し、材料をこがさないように炒める。
- ⑤材料に火が通ったら小麦粉を加え炒める。
粉っぽさがなくなったら牛乳・コンソメ・塩を加え、とろみが付くまでこがさないように加熱する。
- ⑥⑤を耐熱皿に移しチーズをかけたなら、表面に焼き色が付くまでオーブンで焼いたら完成！

ブロッコリーは冷凍のものでもOK！

作るのが難しそうなホワイトソースですが、意外と簡単に作れます！ぜひ作ってみてください！



名寄市立大学 栄養学科 3年
長谷川 真弥 さん

10月に当院で臨地実習を行った際にレシピを考えてくれました。