

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。