



カリフラワーグラタン

野菜1人
83g



★材料(2人分)★

| | |
|----------|------|
| ○カリフラワー | 166g |
| ○ウインナー | 2本 |
| ○スライスチーズ | 2枚 |
| ○小麦粉 | 40g |
| ○バター | 20g |
| ○牛乳 | 300g |
| ○コンソメ | 約3g |
| ○塩・こしょう | 適量 |

◆ポイント

カリフラワーはカリフラワーでもおいしいですよ♪

★作り方★

- ①深いフライパンに小麦粉・バター・牛乳・コンソメを入れ、中火にかけて常に混ぜる。
- ②とろみがついたら、塩こしょうで味を調える。
- ③カリフラワーをさっとゆでて、小房に切る。
- ④ウインナーは斜めに切り、切ったカリフラワーとウインナーを皿の中に入れて、ホワイトソースをかけ、その上にチーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで15分ぐらい焦げ目がつくまで焼けたら完成！

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 中島侑己さん】