



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】