

しろっぴーの食育ひろば 野菜料理レシピコンテスト 入選レシピ



入
選

ブロッコリーで作る緑のグラタン



レシピ考案者 村上 沙織 さん

【材料 2人分】

ブロッコリー茎 1個分
じゃが芋 1個
玉ネギ 1/2個
マカロニ 100g
ホールコーンお好み
牛乳 150ml

固形コンソメ 1個
塩・こしょう少々
バター10g
小麦粉大さじ2
とろけるチーズ適量
パン粉少々
乾燥パセリ少々



【作り方】

《1人分の栄養価》 エネルギー451 kcal 野菜量 133g

- ① 野菜を切る。
- ② 野菜を茹でる。※3分茹でて火を止め15分放置すると余熱でゆで上がります。
- ③ ②を牛乳でミキサーにかける。
- ④ ③を弱火にかけて焦げないように温めながら、コンソメ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤ バターと小麦粉を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600Wで40秒）にかける。
- ⑥ ④の鍋を火からおろし、⑤を入れてよく混ぜる。
- ⑦ 再び弱火にかけ、よく混ぜる。これでグリーンソースの出来上がり。
- ⑧ 別の鍋にマカロニを茹でて湯をよく切り、⑦のグリーンソースの鍋に入れ、コーンも入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑧をグラタン皿に盛り、とろけるチーズをお好みでのせる。その上にパン粉、さらにパセリをふりかける。
- ⑩ ⑨をオーブンで焼いて出来上がり。

★レシピ応募者からのコメント★

ブロッコリーの茎を使って、ホワイトソースならぬ、グリーンソースを作ってみました。
野菜嫌いの子どもでも美味しくたくさん野菜がとれます。



白石区では
『野菜を食べよう!』
をすすめています



白石区食育推進ネットワーク

事務局：白石区健康・子ども課

