

津田仙レシピ

津田仙が広めた西洋野菜を使ったおすすめレシピ！



ブロッコリーのグラタン

＜ ブロッコリー ＞

ビタミンCが豊富なことで有名なレモンよりも多く含まれています。カリフラワーと同じく、カリウムや食物繊維も豊富です。サラダ、スープ、グラタンなど幅広く料理に使うことができます。



材料（1人分）※小学校分量	作り方
ブロッコリー 15g	① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
鶏肉 10g	② 鶏肉は小間切りに、玉ねぎは薄くスライスする。
玉ねぎ 10g	③ 油を熱し、鶏肉、玉ねぎを炒める。
サラダ油 0.5g	④ 水を加えて煮て、調味料、牛乳と米粉を混ぜたものを加え、①を入れる。
バター 2g	⑤ カップに移し、チーズ・パン粉・パセリをかけて焼く。
米粉 4g	
牛乳 35g	
水 12g	
塩 0.5g	
胡椒 0.01g	
コンソメ 0.4g	
ピザ用チーズ 10g	
粉パセリ 0.05g	
パン粉 3g	
耐熱用紙カップ 1個	