

長いものふんわりとした食感が美味

牛乳とろグラタン

材料/4人分

- 牛乳…200ml
- 長いも…150g
- 豆腐…100g
- コンソメ…小さじ2
- 塩・コショウ…各少々
- ブロッコリー…150g
- しめじ…1パック
- にんじん…1/2本

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでる。同じ鍋で、乱切りにしたにんじんをさっとゆでる。
- ②鍋に牛乳、すりおろした長いも、つぶした豆腐を入れて混ぜ合わせ、中火で温める。ホイッパーで鍋底からゆっくりと混ぜ合わせ、少し固まってきたら火を止めてコンソメと塩・コショウを加える。
- ③小房に分けたしめじ、ゆでたブロッコリーとにんじんを耐熱皿に入れ、②を流し込む。
- ④200℃の予熱を入れたオーブンで10分焼く。

