

ブロッコリーと鮭の豆乳味噌焼き



材料(2人前)

ブロッコリー … 1個
バター … 適量
塩 … 適量
コショウ … 適量

<ソース材料>

鮭フレーク … 80g
豆乳 … 480cc
白味噌 … 80g
上白糖 … 40g
粉チーズ … 適量
コーンスターチ … 20g

<1UP食材>

パン粉 … 50g
にんにく(チューブ) … 1cm

作り方



1. ブロッコリーの葉の部分は食べやすい大きさにカットします。また、茎の部分も皮をむいて食べやすい大きさにカットします。



2. 鍋で沸騰させたお湯に1%の塩を入れてブロッコリーを茹で、火が通ったらザルにあげ、水をよく切っておきます。



3. バターを塗ったグラタン皿にブロッコリーを入れます。



4. ソースの材料をボウルに入れ、泡だて器でダマにならないように混ぜます。



5. 混ぜたソースの材料を中火でとろみがつくまで温め、塩・コショウで味を調えたら、3にかけます。



6. パン粉とにんにくをキツネ色になるまで中火で炒めます。



7. 5に6をたっぷり振りかけ、170℃のオーブンで15分間焼きます。