



## 芽キャベツの 豆乳グラタン

一般的なキャベツに比べ、βカロテンは7~10倍、ビタミンCは4倍近くも多く含まれている芽キャベツ。造血ビタミンと呼ばれる葉酸の含有量は野菜類の中でトップクラスです。

### 1. 具材の準備をする

芽キャベツは塩ゆでし、冷水にさらしてから水気をとる。サーモンはひと口大に切って塩・コショウをふり、小麦粉を薄くまぶしてからフライパンで両面を焼く。

### 2. ホワイトソースを作る

タマネギのみじん切りをバターで炒める。小麦粉を入れ粉っぽさがなくなったら、ダマにならないよう豆乳を少しずつ加え混ぜ合わせる。さらに白ワイン少々とコンソメ（顆粒）、1の芽キャベツとサーモンを加えたら弱火にかけ、とろみがつくまで煮込む。

### 3. 仕上げる

薄くバターを塗った耐熱皿に2を流し、とろけるチーズをのせる。オーブン（グリルやトースターでもOK）でこんがり焼く。

### Point!

豆乳のホワイトソースでヘルシーに仕上げます