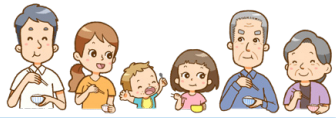
楽しく作ろう！おうちごはん



牛乳を使ったレシピ

菜の花のフラン

なめらかな食感の

（材　料）

	菜の花	100ｇ
	塩	少し
	シメジ	１パック
	プロセスチーズ（かたまり）	40ｇ
	オリーブ油	大さじ 1/2
	ニンニク（みじん切り）	小さじ１
A	塩	少し
A	コショウ	少し
	牛乳	１と 1/2 カップ
	卵	３個
B	生クリーム	1/3 カップ
B	塩	小さじ 2/3
B	コショウ	少し

（栄養価／１人あたり）

エネルギー	241 kcal
タンパク質	11.6 ｇ
脂　質	18.4 ｇ
炭水化物	7.3 ｇ
食　塩	1.8 ｇ

４人分

（作り方）

① 菜の花は根元を切り落としてつぼみと葉、茎に分け、葉は食べやすい大きさに切り、茎は 3cm 長さに切る。
② ①のつぼみと葉は塩を加えた熱湯でサッとゆで、残りの①は柔らかくなるまでゆでて冷水にとり、水気をきる。
③ シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。
④ プロセスチーズは 1cm 角に切る。
⑤ フライパンにオリーブ油を熱してニンニクを炒め、香りが出てきたら③を加えて薄く色づくまで炒め、（A）で味を調える。
⑥ 牛乳と②の茎をなめらかになるまでミキサーにかける。
⑦ ボウルに卵を割りほぐして（B）を加え、ザルでこして⑥を加え混ぜる。
⑧ 熱容器に④⑤と残りの②をそれぞれ等分して入れ、⑦を注ぎ入れる。
⑨ 蒸気の上がった蒸し器に⑧を入れ、乾いたふきんで包んだフタをして強めの中火で２分ほど蒸し、火を弱めてさらに 8～10 分蒸す。

＜ひと口メモ＞
＊フランとはフランス料理のひとつ。卵、生クリーム、牛乳などを混ぜ合わせた液体をオーブンで焼いたり、蒸したりしたもの。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.