

うべの美味しい食材×飲食・菓子店

うべ食 レシピ

Ube food recipes

地物野菜のグラタン 柚子こしょう風味

うべの食材 × プロのレシピでつくる
家庭でできるおいしい料理

地物野菜のグラタン 柚子こしょう風味

Ube food recipes

材料（2 人前） / 所要時間 50 分

・はなっこりー	2 本	・バター	20g
・ブロッコリー	4 カット	・薄力粉	20g
・長州鶏モモ	50g	・牛乳	200g
・玉ねぎ	大きめ 1/6	・生クリーム	40g
・オリーブオイル	大さじ 1	・粉チーズ	20g
・柚子こしょう	小さじ 1/2	・ミックスチーズ	20g
・塩	少々		

作り方

- ① はなっこりー・ブロッコリーは一口大の大きさに、玉ねぎは 1cm 幅に、鶏モモは 1cm 角にそれぞれカットする。
- ② 鍋にバター 20g を入れ弱火にかける。バターが溶けフツフツしてきたら、ふるった薄力粉 20g を加え手早く混ぜる。粉っぽさがとんだら鍋を火から外し、牛乳 200g・生クリーム 40g・粉チーズ 20g を入れ、弱火にかけながらゴムベラで混ぜる。
- ③ 濃度がついてきたら塩を少々加え、味を整える。出来上がったホワイトソースをザルでこし、ダマを取り除く。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ 1 をひき、中火で①を炒める。
具材に火が通ったら柚子こしょう小さじ 1/2 を入れ、塩少々で味を整える。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。具材とソースが馴染んだら耐熱皿にうつし、ミックスチーズ 20g を散らす。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンに入れ、チーズに焼き色がついたら完成！

提供

スパイスバルメリッサ
宇部市中央町一丁目 3 番 16 号



宇部産
食材

ブロッコリー
はなっこりー

詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



発行：宇部市