

豆乳きのこクリームヘルシーパングラタン



🍴 1人前/約659kcal

🕒 調理時間/約15分

🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国しめじ・・・1/2パック

雪国エリンギ・・・1/2パック

ソーセージ・・・4本

玉ねぎ(中)・・・1/2個

ブロッコリー・・・1/4房

オリーブオイル・・・適量

塩コショウ・・・適量

バター・・・20g

薄力粉・・・20g

豆乳・・・200ml

食パン(6枚切り)・・・3枚

チーズ・・・適量

付け合せの野菜・・・お好みで

🍳 作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。ソーセージはぶつ切りに、玉ねぎはスライスしておく。ブロッコリーを硬めに茹でておく。食パンは2枚くり抜き、くり抜いたパンは取っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルをしき雪国きのこを炒め取り出しておく。同じフライパンにバターで玉ねぎソーセージを炒め、玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を加え炒める。豆乳をすこしずつ加え塩コショウで味を調える。雪国きのこを戻し、絡める。
- 3 くり抜いていない食パンに、くり抜いた食パンを2枚重ね豆乳きのこクリームを入れ、ブロッコリーをのせる。チーズをのせトースターで焼き、途中くり抜いておいたパンも一緒入れ、チーズが溶けたらできあがり。