

カリフラワーとベーコンの豆乳グラタン

材 料【2人分】

カリフラワー…1/2株	こしょう…少々
ベーコン（塊）…50g	小麦粉…大さじ1.5
オリーブ油…大さじ1/2	豆乳…2カップ
ニンニク…1かけ	チーズ（ピザ用）…適量
塩…少々	パセリ…少々

作り方

- ①カリフラワーは小房に分け、軸は皮をむいて乱切りに、ベーコンは1cm角の拍子木切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油とニンニクのみじん切りを入れ、香りが出たら①を加えなじむまで炒めて塩こしょうし、小麦粉をふり混ぜる。
- ③豆乳を加え、混ぜながらとろみがつくまで2～3分煮る。
- ④耐熱容器に入れてチーズをのせ、オーブンで焼き色をつける。仕上げにパセリをふる。

