

金 カボチャとブロッコリーの豆乳和風グラタン

材 料【2人分】

カボチャ…1/4個 塩…少々
ブロッコリー…1/3個 こしょう…少々 g
白身魚（タラなど）
…2切れ
豆乳…400 cc
白みそ…70 g
片栗粉…大さじ1
水…大さじ2

作り方

- ①カボチャは厚さ5mm程度に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②白身魚は皮と骨をとり、ひと口大に切る。
- ③鍋に豆乳を入れて火にかけ、温まったら白みそを溶き入れる。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④カボチャ、ブロッコリー、白身魚を耐熱皿にのせて塩こしょうし、やわらかくなるまで蒸し器で蒸すか、ラップをしてレンジで加熱する。
- ⑤グラタン皿に④を盛り、③をかけてオーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼く。

