



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



オーツミルクで作る はんぺんのクロックムッシュ風



オーツミルクvs牛乳 比較してみました

調理時間 約15分



	一人あたりの エネルギー	食塩相当量	食物繊維量
オーツミルクで作ると	208kcal	1.8g	0.8g
牛乳で作ると	222kcal	1.8g	0.2g

※記載の栄養成分表記は全て目安の数値です ※砂糖未使用のオーツミルクと牛乳を差し替えて同じ分量、同じ工程で調理した場合の比較数値です

■材料 (2人分)

オーツミルク…………… 100ml
はんぺん…………… 1枚
ハム…………… 2枚
とろけるチーズ…………… 30g
小麦粉…………… 10g
バター…………… 10g
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1/4
塩・こしょう…………… 少々
乾燥パセリ…………… 少々

■作り方

- ①はんぺんは半分の厚みにスライスする
- ②耐熱ボウルに小麦粉とバターを入れて、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで1分程度加熱しよく混ぜる
- ③②にオーツミルクを少しずつ加えて混ぜ、ふんわりラップをかけ、同様の電子レンジで1分半程度加熱する
- ④③にコンソメ、塩・こしょうを入れて同様の電子レンジで1分半程度加熱する
- ⑤④の片面に①を塗り、1枚の上にハムをのせてもう1枚で挟み、その上にとろけるチーズをのせる
- ⑥⑤をトースターで焼き色がつくまで5～6分程度焼く
- ⑦半分に切って器にのせ、パセリを散らす

cooking memo