

アスパラガスのグラタン

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：208kcal/食塩相当量：0.8g]

甘さたっぷりのアスパラガスを堪能出来ます。



材料（6人分）

グリーンアスパラガス	4束
<材料a>	
ベシャメルソース	150g
生クリーム：45%	70cc
卵黄	4個分
パルメザンチーズ：粉	40g
ナツメグ	適量
ピザ用チーズ	50g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	260℃

下ごしらえ

- ・グリーンアスパラガスは塩茹で（スチーム・100℃ 2分）し、水気をよく切って3等分に切る。
- ・<材料a>はダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。

作り方

1. グラタン皿にアスパラガスを並べて<材料a>のソースをかけ、その上にピザ用チーズを振る。
2. 20mmのホテルパン1枚に1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。

調理ポイント ◆加熱し過ぎるとアスパラガスから水がたくさん出てしまう。