



チンゲンサイの ホワイトソース



材 料 (2 人分)

小麦粉	4 枚
バター	1 本 (90g)
牛乳	2 枚 (50g)
チンゲンサイ	30g
塩	20g
塩	4 枚
胡椒	10g
ローレル	60g



- ①フライパンにバターを入れ、弱火で加熱し、バターが溶けたら、小麦粉を加え、木じゃくしで混ぜながら炒める。
- ②150gの牛乳を少しずつ、①に加え、中火で加熱しながらかき混ぜる。
- ③牛乳を全部入れたら、塩、胡椒、ローレルを加えて、トロトロになるまで加熱する。
- ④チンゲンサイはカブ元に十字の切れ目を入れる。
- ⑤鍋に水500gと塩10gを入れ、加熱し、沸騰したら④のチンゲンサイを3分間茹でる。
- ⑥チンゲンサイは水気をキュッと絞り、カブ元を持って二つに引き裂く。
- ⑦③のホワイトソースを器に入れ、その上に⑥のチンゲンサイをのせる。

