

青梗菜のホワイトソース仕立て



▼材料（2人分）

- 青梗菜 …2株
- バター …大3
- 小麦粉 …大3
- A：
 - ・牛乳 …200cc
 - ・鶏ガラスープ …100cc
 - ・塩、こしょう …各適宜
- サラダ油 …大1

▼作り方

- ① 青梗菜は半分に切って芯は6等分、葉はざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して①の芯をざっと炒め、葉を加えたら湯（1カップ）と塩（少々）を加えて沸騰させ、ザルにあげる。
- ③ 鍋にバターを溶かし小麦粉を炒め、Aを加えとろみをつける。
- ④ ②を和える。