

スフレ

～栄養満点、乳の発酵食品を食べよう～

*スフレとは、型のふちから盛り上がるようにふっくら仕上げた料理やデザートのこと



材 料 2人分

*ホワイトソース(ベシヤメルソース) 250ml分
小麦粉 50 g
バター 20 g
牛乳 400 g

パルメザンチーズ 20 g
コースハム 30 g
卵 1/2 個

*ココットに塗る分

小麦粉 少々
バター 少々

作り方

- ① ボウルにバターを溶かし、ふるった小麦粉を加えよく混ぜ合わせる。鍋で牛乳を温めバターと混ぜ合わせた小麦粉を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- ② ココットの内側にバターを薄く塗り、小麦粉をはたき余分な粉は落としておく。
- ③ コースハムは、粗みじんにし、卵黄と卵白は分けておく。
- ④ ボウルに①とパルメザンチーズ、卵黄を入れ泡立て器で混ぜ合わせる。さらにコースハムを加えて混ぜる。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ泡立て器で角が立つまで泡立てる。
- ⑥ ④に⑤を2回に分けて加え、泡を消さないようにさっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ すばやくココットに⑥を流しいれ、160℃に温めたオーブンで約15分焼く。

* すぐにしぼんでしまうため温かいうちに召し上がってください。