



# 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。