

カリフラワーとブロッコリーのグラタン

**調理時間**

約20分

カロリー

177kcal(1人分)

材料

(3人分)

カリフラワー	1/2個
ブロッコリー	1個
塩	少々
ハム	2枚
ゆで卵	1個
ドライパン粉	大さじ2
パセリみじん切り	大さじ1
(A)	
マヨネーズ	40g
プレーンヨーグルト	20g
塩・コショウ	各少々
カレー粉	小さじ1と1/2

作り方

- 1 カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ水洗いする。
- 2 Aを合わせる。
- 3 ハムは1cm角に切り、ゆで卵はザク切りにする。
- 4 ダッチオーブンに(1)を彩りよく並べて塩をふる。オーブンシートで落とし蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 オーブンモードを選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
- 6 消火後、蓋を開けてオーブンシートを取り、Aのソースを全体にかける。ハムとゆで卵をちらし、パン粉とパセリをふる。そのまま蓋をせず、グリルに入れ(上火、下火強)で5分加熱する。

最後の5分で香ばしく焼き目を付けグラタンにします。