

6/3 (木) 牛肉のクロックムッシュタワー (今道 康弘さん)

(材料2人分)

食パン(6枚切り) : 3枚

牛肉切り落とし : 100g

にんにく : 5g

たまねぎ : 50g

ピーマン : 50g

トマト : 100g

ピザ用チーズ : 100g

無塩バター : 20g

薄力粉 : 20g

牛乳 : 150ml

A { ナツメグ : 適量
顆粒ブイヨン : 適量

(付け合わせ)

お好みのサラダ : 適量

- ① 食パンはカリッとなるまで焼いておく。
- ② 牛肉は一口大に切る。にんにくはみじん切りにして、たまねぎとトマトは薄切りにする。ピーマンは縦半分に切って、種を取り、千切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、②の牛肉・たまねぎ・ピーマン・にんにくを加えて炒める。材料がしんなりしたら、薄力粉を加えてさらによく炒める。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、とろみがついたら最後にAを加えて調味する。
- ⑤ クッキングシートを敷いた耐熱皿に①の食パンを1枚のせ、④のソースをのせ、ピザ用チーズをのせて、2枚目の食パンを重ね、さらにソースとチーズをのせて、3枚目の食パンを重ね、一番上にソースとチーズをのせる。
- ⑥ ⑤を200℃のオーブントースターかオーブンに入れて、焼き色がつくまでしっかりと焼く。
- ⑦ ⑥を適当な大きさに切って器に盛り、お好みのサラダを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。