

オクラのパルメザン焼き

～白オクラ料理～

(約4人分)



材料

| | |
|---------------|--------|
| 白オクラ | 8本 |
| パルメジャーノレッジャーノ | 20g |
| ホワイトソース | |
| ミルク | 400cc |
| 小麦粉 | 小さじ2 |
| バター | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| 白胡椒 | 少々 |
| ナツメグ | 適宜 |
| パセリ | 1枝分 |
| シェリー酒 | 小さじ1/2 |
| バター | 5g |

作り方

- ① 白オクラは額を取り、塩茹でし、縦に1/2に切っておく
- ② ホワイトソースを作り、パルメジャーノレッジャーノチーズはすりおろしておく
- ③ キャセロールにバターを塗り、シェリー酒を振り、①の白オクラを綺麗に並べる
- ④ ホワイトソースをかけ、すりおろしたチーズを振りかけ、パセリも振る
- ⑤ 溶かしたバターを乗せて200度のオーブンで10分焼く