



### 【材料】（4人分）

カリフラワー・ブロッコリー	各 150 g
ハム	60 g
バター	大さじ 3
スープ	1/2 カップ
牛乳	1 カップ
ブールマニエの材料	
（バター、小麦粉）	各 15 g
生クリーム	大さじ 2
ワイン	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

### 【作り方】

- ①カリフラワー、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ハムは角切りにする。
- ③バターで①を炒め、ワインとスープを加え、蓋をしてやわらかく煮、牛乳、塩と②を加える。
- ④沸騰したら煮汁を少量取り出し、ブールマニエで濃度をつけ、鍋に戻して生クリーム、こしょうで味を整える。