

熊本トヨペット poppin'カラフルレシピ ~ No. 27 ~

The 男飯!!

クワックムツシュ

< Croque monsieur >

◎ 材料 (1人分)

食パン 1枚

ロースハム 1枚

スライスチーズ 1枚

アボカドスライス 1/2コ分

◎ ベイヤメルソース

・ バター 大さじ2 ・ 小麦粉 大さじ2

・ 牛乳 300ml

パンは、
1100ド・ミナなどを
使いますが、今回は
食パンで
◎ 粗びき
黒ニシウ 少々

◎ フランス語の croque (カリカリ噛む)
monsieur (紳士、男性)
フランスのカフェの代表的な軽食で
定番の人気メニューです。
* ちなみに、クワックムツシュに
目玉焼きをのせてものは
クワックマダム

◎ アボカドは並べてね日
色じめにレモン汁を少しかけても
よし

◎ 作り方

① ベイヤメルソースを作る

鍋にバターを入れて弱火にかける
バターが溶けたら小麦粉を入れ
ゆっくり練るように炒める
粉っぽさがなくなったら、
牛乳を少しずつ加えてからのぼしていく
全体にとろみがついたらソースの完成

② 食パンにソースをたっぷり塗り
アボカド、ハム、チーズをのせ
オーブントースター (200℃) で
ちかほど焼く。
チーズが溶けて、パンの端に
焼き色がついたら、
粗びき黒ニシウをふいて
完成