

レシピ 日

ベジるパングラタン

ささっとできちゃう
あったかグラタン!



簡単ホワイトソースなのに
熱々クリーミーな仕上がりで
食べごたえ抜群の一皿に。

🕒
調理時間
約25分

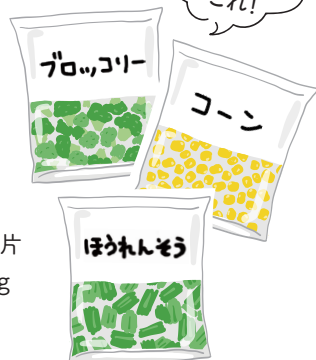
🍴
カロリー
470kcal

🥄
塩分
2g

使う
コンビニ
野菜は
これ!

材料(1人分)

- ・食パン(6枚切り)…1/2枚
- ・冷凍ブロッコリー…30g
- ・冷凍コーン…30g
- ・冷凍ほうれんそう…30g
- ・牛乳…200ml
- ・クリームシチューのルー…1片
- ・チーズ(溶けるタイプ)…20g



作り方

1 グラタン皿に一口大に切った食パン、解凍したブロッコリー、コーン、ほうれんそうを並べる。

2 鍋で牛乳を沸かし、火を止めてルーを溶かす。完全に溶けたら、グラタン皿の具材にかけてチーズをのせ、焼き色がつくまでオーブンで焼く(200℃約10分)。



ポイント

意外と手間がかかるホワイトソースを、牛乳にクリームシチューのルーを混ぜるだけでお手軽に。マカロニではなく、一口大の食パンを使うのも時短レシピの工夫です。