

子供が大好きなグラタンもパッパッとできちゃう

① まいたけとブロッコリーのミニグラタン



材料 (4カップ分)

雪国まいたけ 1/4パック

小麦粉 小さじ2

ブロッコリー 小房1個



生クリーム 大さじ2

チーズ (ピザ用) 20g

牛乳 大さじ2

作り方

- 1 まいたけは粗いみじん切り、ブロッコリーは塩茹でし、粗く刻む。
- 2 ボールにチーズ、小麦粉を混ぜた後、生クリームを加えてよく混ぜ、最後に牛乳を混ぜる。
- 3 菜の花は塩茹でし、みじん切りにして水気を絞る。
- 4 カップに(1)を入れ、(2)をかけ、トースターで焼き目をつけてできあがり。

 1カップ分/約65kcal  調理時間/約10分