



パングラタン

星野 結里奈

材料・分量 (4人分)

ウインナー	2本	片栗粉	小さじ2
しめじ	1袋	水	小さじ2
玉ネギ	1個	食パン 5枚切り	2枚
バター	20g	シュレッドチーズ	70g
牛乳	400cc		
コンソメ	小さじ1		
塩	小さじ1/2		

作り方 (時間:50分)

- ① ウインナーは5mm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、玉ネギは薄切りにする。
フライパンにバターを入れ熱し、しめじ、玉ネギ、ウインナーを炒め、しんなりしてきたら牛乳とコンソメと塩を入れ一煮たちさせる。
- ② 混ぜておいた片栗粉と水を①に加えて、とろみがつくまで混ぜる。
- ③ 食パンを1枚12等分に切り、1皿に6枚ずつ敷きつめ、
②を流し入れ上にシュレッドチーズをかける。
- ④ オーブントースターで、約5分焼き色がつくまで焼く。

セールスポイント

不足しがちなミネラル、食物繊維をきのこを沢山入れることでとれるようにした。