

かんたん レンジで簡単ごはん



パンキッシュ

(エネルギー 186 カロリー 食塩相当量 1.0g)

材料 (1人分)

- | | | | | |
|----------|---------|-----|---------|----------|
| ・8枚切り食パン | 1枚 | } A | ・ウインナー | 25g (1本) |
| ・牛乳 | 15g | | ・ほうれんそう | 10g |
| ・卵 | 1/3個 | | ・きのこ | 5g |
| ・塩 | こしょう 少々 | | ・チーズ | 5g |

つくりかた 作り方

①

8枚切りのパンの耳を切る。
パンの上にラップをかけ全体を押し、牛乳カップをはさみでカットする。
牛乳パックに押し込んだパンを入れる。

②

その中にウインナー、ほうれんそう、きのこを入れて上から A をかける。
チーズを上のにせ、アルミホイルをかけ、1000W のトースターで 10分焼けばできあがり！

パングラタン風

8枚切り食パンをカットしてグラタン皿にならべ、パンのすき間にウインナー、ほうれんそう、きのこを入れて A をかける。
チーズをのせて、アルミホイルをかぶせて 1000W のトースターで 15分焼けば、パングラタン風!!

ワンポイント

パングラタン風にするときには、牛乳を 50g、卵を 1 個にして、中に入れるウインナー、ほうれんそう、きのこも増やしてね！
トースターから取り出すときは熱いのできをつけましょう。

パングラタン (エネルギー 381 カロリー 食塩相当量 2.1g)

