

お家で嚙下食簡単グラタン

材料 (2人分)

明治ピッツァミックスチーズ	30 g
北海道シチュールー	3個
ズッキーニ	40 g
玉ねぎ	30 g
人参	10 g
じゃがいも	30 g
牛乳	200cc



作り方

- ① 下ごしらえをする
 - ・人参、玉葱をみじん切りにする。
 - ・じゃがいもは、5ミリの短冊切りにする。
 - ・ズッキーニは、1cm角に切る。
 - ・人参、じゃがいもを軽く湯がいておく。
- ② 鍋に油を少し入れ、玉葱、人参を炒める。ジャガイモを入れ柔らかくなればズッキーニを入れる。
- ③ 水60ccをいれ、ルーを溶かす。
- ④ 牛乳を入れ弱火にする。野菜が柔らかくなったらチーズを入れ混ぜる。(中に混ぜることでチーズが硬くならない)
- ⑤ 耐熱容器に入れ、上からパン粉、粉チーズをかけ、オーブンで200度10分目安で加熱する。
- ⑥ 焦げ目が付いたら出来上がり。

