

ニパンキッシュニ  
~ グラタン ~

(4~5人分)

・ マカロニ ...  $\frac{1}{4}$ 箱

・ ミックスベジタブル  $\frac{1}{4}$ 箱

・ たまねぎ ...  $\frac{1}{2}$ コ

バター ... 30g

ニオイギ ... 30g

ミルク ... 500cc

しお ... ニオイ  $\frac{1}{3}$

スライスチーズ ... 1~2枚



・ 食パン (10枚切)  
... 4~5枚

作り方:

1. さいりょうのしおをひく

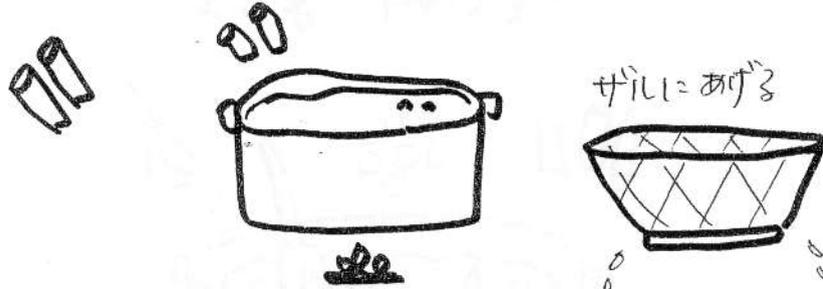
2. ホワイトソースをつくる

3. オーブンをよく

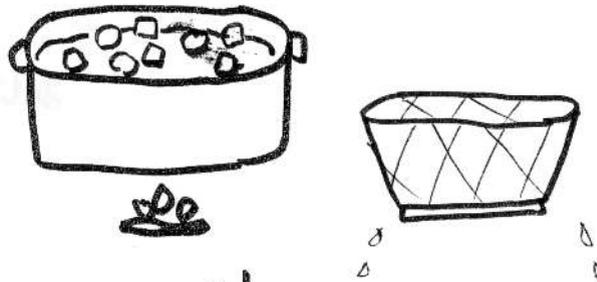
オーブン-スタ-でも OK.

# 1. ざいりょうのしたじゆんび

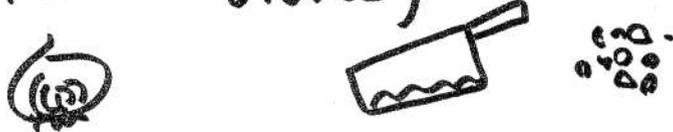
マカロニ ... ゆでる



ミックスベジタブル ... 湯でおしらす

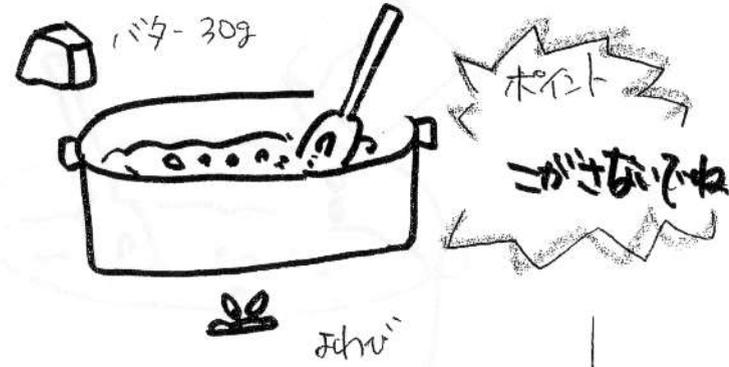


たまご ... おじんま"り



# 2. ホワイトソースをつくる

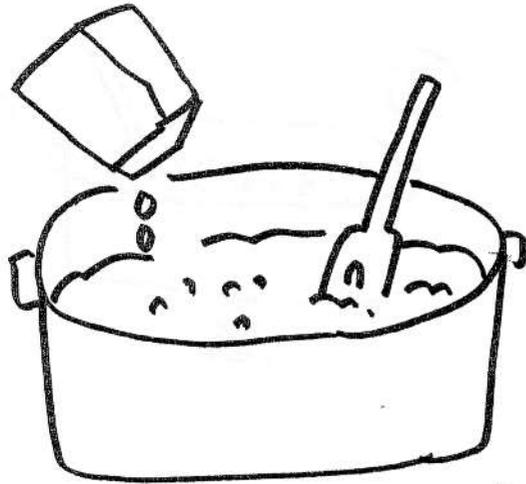
バターをたまごをいためる



たまごがすきあたら  
たまごをいれ、いためる



きゅうにゅうをろかにわけて、いれる



ちゅう火



材料がまぜる 5分~10分

とろとしきま。

火を止め。

マロン・ミルク・シスター・スチーフ・をいれて、まぜる



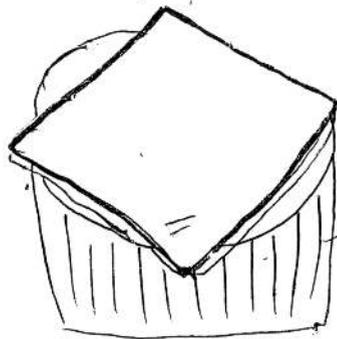
おろしきをみせぬ。

# 3. オーブンで焼く

(オーブントースター)

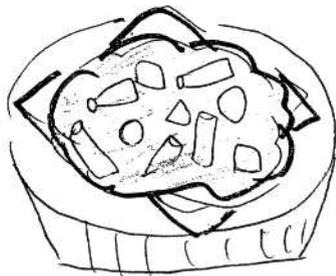
うっわにもる

まずパンをしく

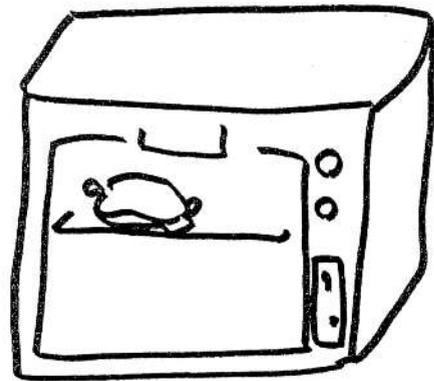


アルミカップ

ついで、グラタンをいれる



230℃ で 10分 焼く



こんどい。ニげめがつけば OK.

