

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

ニムギ ... 30g

ミルク ... 500cc

しお ... ニさい $\frac{1}{3}$

スライスチーズ ... 1~2枚



・ 食パン (10枚切)
... 4~5枚

つくりかた:

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. オブニをやく

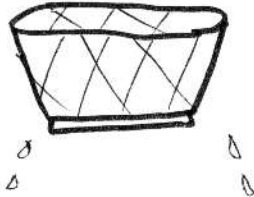
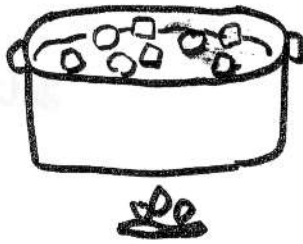
オブニ-スタ-でも OK.

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



たまねぎ ... みじん切り



2. ホワイトソースをつくる

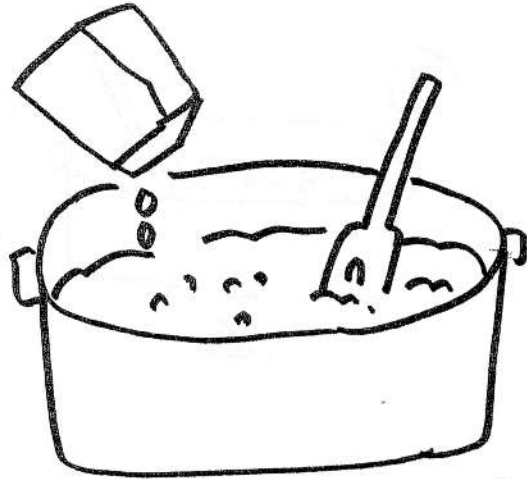
バターをたまねぎをいためる



たまねぎがすきあたら
ニおぎをいれ、いためる



きゅうにゅうをろかにわけて、いれる



ちゅう火

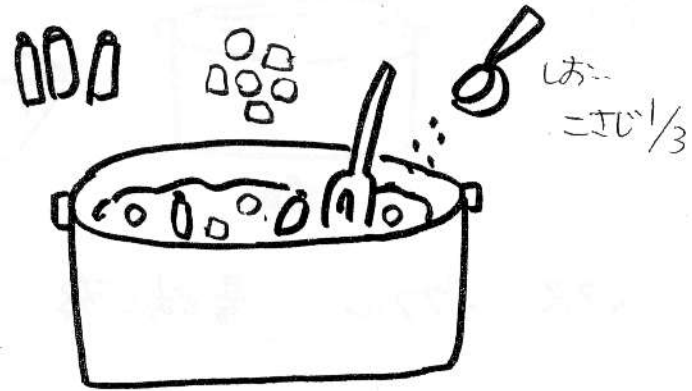


材料がまぜる 5分~10分

とろとしきま。

火を止め。

マロン・ミルク・シスター・ホ
をいれ、まぜる



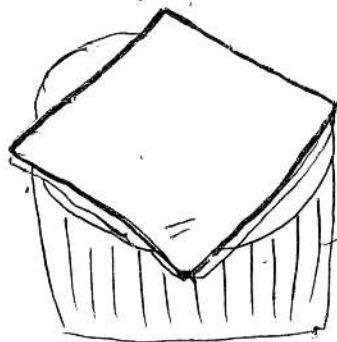
おじをみせぬ。

3. オーブンで焼く

(オーブントースター)

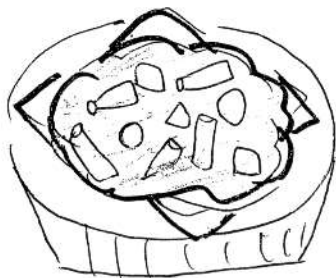
うっわにもる

まずパンをしく

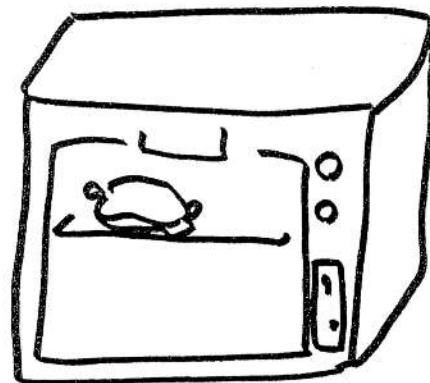


アルミカップ

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.

