

～ かにかまパングラタン～



調理時間
10分

1食当たり
120円



【材料】

A	薄力粉	10g (大さじ1)
	牛乳	100g (1/2カップ)
	固形ブイヨン	1.5g (小さじ1/3)
	塩こしょう	0.1g (1振り)
	食パン	60g (6枚切り1枚)
	かにかま	15g (1本)
	ミックスベジタブル	30g
ピザ用チーズ	15g	



【栄養成分表示】

(1食当たり)

エネルギー	322kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	9.7g
炭水化物	47.4g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	199 mg

【ポイント】

包丁を使用しない
洗い物が少なくて時短
ストックしやすい食材
下処理いらずの冷凍野菜
乳製品が豊富で満足感がある

【作り方】

耐熱容器にAを入れて、よく混ぜる。

を電子レンジ600Wで25秒加熱し、取り出してよく混ぜる。これを3回繰り返す。

オーブン対応の耐熱容器に一口サイズにちぎった食パンを入れ、の3/4量をかける。

の上に、かにかま、ミックスベジタブルをのせ、残りの をかけてチーズをのせる。

オーブントースターで5分、焼き色が付いたら、出来上がり。

「カルシウム」もしっかり摂ろう！！



活水女子大学食育向上委員会
Instagramもご覧ください。

