

Let's Share!
22

なんちゃって きのこグラタン



材料

- ・しめじ……1/2パック
- ・タマネギ……1/4
- ・牛乳……100cc
- ・顆粒コンソメ……小さじ1
- ・バター……大さじ1
- ・チーズ……適宜
- ・小麦粉……大さじ1

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子

作り方

- ① しめじはほぐしておく。
- ② タマネギはスライスしておく。
- ③ 小さめの鍋にバターを溶かし、タマネギとしめじを炒める。
- ④ 小麦粉を入れ、更によく炒める。
- ⑤ 牛乳を入れ、よく混ぜながらとろみがついたら出来上がり。
- ⑥ お弁当のカップに入れ、チーズをのせてトースターで焼く。