

マカロニグラタン

材料		(1人分)	
マカロニ	35g	水	120ml
玉ねぎ	50g (1/4 個)	牛乳	120ml
ベーコン	15g(1 枚)	コンソメスープの素	1/2 個
マッシュルーム	20g(2 個)	塩	少々
バター	10g	こしょう	少々
小麦粉	7g(大さじ1弱)	溶けるチーズ	20 g



① 玉ねぎ

薄切り
1cm幅に切る

マッシュルーム

薄切り

② バター, 小麦粉

フォークで切るように混ぜる

③ ベーコン, 玉ねぎ

焦がさないように炒める

④ マカロニ, 水

汁気が少なくなるまで3~4分煮る

⑤ 牛乳, マッシュルーム, スープの素, 塩, こしょう

沸騰させる

⑥ ②のバター+小麦粉

よく混ぜながら, とろみがつくまで煮る

⑦ チーズをのせる

220°Cのオーブン上段で約5分焼く

キャベツとツナのサラダ

材料 (1人分)	
キャベツ	100g (大1 枚)
ツナ缶(油漬)	10g
マヨネーズ	適量



① キャベツ

芯を取る せん切り

② キャベツ, ツナ

盛りつける