

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