

| メニュー名   | 乾パングラタン                               |
|---------|---------------------------------------|
| 調理のポイント | 非常食として置いてある乾パンを上手に使うことで、おいしく食べられる料理にし |
|         | て食品ロスを減らすことができます。乾パンは牛乳に浸すことによって、もちもち |
|         | の食感になります。                             |

## 【材料】

| 食材     | 分量（2人分）     |
|--------|-------------|
| 乾パン    | 1缶(80g)     |
| 牛乳     | 1/2本(500ml) |
| しめじ    | 1/2個(50g)   |
| 玉ねぎ    | 1/2個(100g)  |
| 薄力粉    | 大さじ3(27g)   |
| 固形ブイヨン | 1個(4g)      |
| 塩・こしょう | 少々          |
| ピザ用チーズ | 適量          |

## 【作り方】

|   |                                              |
|---|----------------------------------------------|
| ① | オーブンは200℃に予熱しておく。ボウルに手で割った乾パンと牛乳を入れて10分ほど浸す。 |
| ② | しめじは石ずきの硬い部分を切り落とし、手で小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。      |
| ③ | フライパンにバターを入れて中火にかけ、②を入れてしんなりするまで炒める。         |
| ④ | 薄力粉を振るい入れ、粉気がなくなるまで炒める。                      |
| ⑤ | 耐熱容器に①を敷き入れ④を上にかけてピザ用チーズをのせたら、オーブンで約15分焼く。   |
| ⑥ | 敷き皿にのせ、お好みで粉パセリを振る。                          |

## 【写真】



## 【栄養価】

|       |   |      |      |
|-------|---|------|------|
| 1人分   |   |      |      |
| エネルギー | : | 299  | kcal |
| たんぱく質 | : | 12.6 | g    |
| 脂質    | : | 18.9 | g    |
| 食塩相当量 | : | 1.5  | g    |