

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

うどんDeグラタン

材料

1人分

・うどん	1玉	・牛乳	100cc
・冷凍野菜	80g	・コンソメ	小さじ1
・ウインナー	1本	・バター	小さじ1
・鶏卵	1個	・小麦粉	小さじ1
・溶ろけるチーズ	1枚	・パン粉	大さじ1



作り方 (🕒 20分)

レシピ一覧はコチラから→

- ①グラタン皿にうどん、小麦粉、コンソメ、バター、牛乳、冷凍野菜、カットウインナーを入れ、菜箸で混ぜる。
中央をくぼませ、生卵を落とし入れる。
- ②①に溶ろけるチーズ、パン粉の順にのせ、オーブントースターなどで15~20分焼く。

※卵をかき混ぜると、カルボナーラのようになります。



～材料です～



①グラタン皿にうどん、小麦粉、コンソメ、バター、牛乳、冷凍野菜、カットウィンナーを入れ、菜箸で混ぜる。中央をくぼませ、生卵を落とし入れる。



②①に溶ろけるチーズ、パン粉の順にのせ、トースターなどで15分から20分焼く。



～完成～

※器が熱くなっておりますので、気をつけてください。

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 508kcal
たんぱく質 20.8g
脂 質 17.6g

炭水化物 63.3g
食塩相当量 2.5g