

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	20g



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

レタスとツナのスープ

材料		(1人分)	
レタス	10g (1枚)	チキンコンソメスープの素	小さじ2/3
ツナ缶(油漬)	10g	こしょう	少々
水	200ml		(好みで)



① レタス, ツナ

一口大にちぎったレタスとツナをスープ皿に盛る

② 水, コンソメスープの素

沸騰させる (好みで, こしょうを加える)

③

熱々のスープを注ぐ