野菜をとろう！　お手軽グラタン

ほうれん草のマヨグラタン

ざいりょう（4にんぶん）

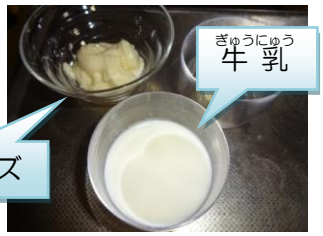
ほうれんそう	・・・１わ（４００グラム）
ウィンナー	・・・５本（１００グラム）
じめじ	・・・1/2袋
バター	・・・大さじ1
A マヨネーズ	・・・大さじ4
A 牛乳	・・・大さじ3
A 塩・こしょう	・・・少々
とろけるチーズ	・・・６０グラム

つくりかた

①材料を用意する。

<切り方>
・ほうれん草　・・・４cm長さに切る。
・ウィンナー　・・・斜め切りにする。
・しめじ　・・・小房にわける。

※A を混ぜ合わせておく。
牛乳・マヨネーズ・塩、コショウ



②耐熱容器にバターとほうれん草、しめじを入れ、電子レンジで３～４分加熱する。（６００w）

③ウィンナーをのせ、A を全体にかける。

④③にチーズをちらす。トースターで７～８分焼く。

※　時間はめやすです。
チーズがとけて焦げ目がつけば出来上がりです。

お好みで、具はいろいろ変えてみてね。