

やさしい野菜をとろう！ お手軽グラタン

ほうれん草のマヨグラタン

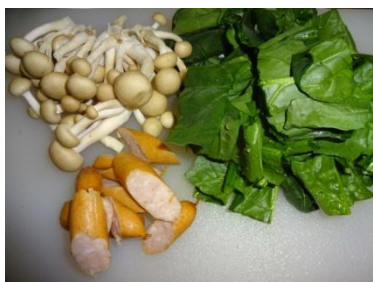
ざいりょう (4にんぶん)

- ほうれん草 …… 1わ (400グラム)
ウィンナー …… 5本 (100グラム)
しめじ …… 1/2袋
バター …… 大さじ1
A { マヨネーズ …… 大さじ4
牛乳 …… 大さじ3
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



マヨネーズ

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)



3~4分

③ ウィンナーをのせ、Aを全体にかける。



④ ③にチーズをちらす。トースターで7~8分焼く。



7~8分



※ 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、真は
いろいろ変えて
みてね。

