

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

～毎月19日は食育の日～



おやこ

クッキング

親子Cooking

豆腐クリームのパングラタン

●1人分のエネルギー 318kcal

〈材料 4人分〉

ロールパン……8個
絹ごし豆腐……1丁(約300g)
コンソメ……小さじ1
ほうれん草……80g
コーン缶……50g
ピザ用チーズ……80g

〈作り方〉

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、2cmくらいの長さに切る。
- ② ボウルに豆腐とコンソメを入れて、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①、コーンを混ぜる。
- ④ パンの表面を切り取り、手で押してポケット状のくぼみを作る。そこに③を入れ、チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで焼く。

