

# お手軽で賞

## 朝ごはん献立名

・パングラタン



## ★おすすめポイント

今回は、コーンスープとブロッコリーを用いましたが、他の味のスープやブロッコリー以外の野菜でオリジナルグラタンも作れます。

## 料理名【パングラタン】

### 材料（1人分）

市販のカップスープ(粉末) 1袋  
食パン 1枚  
とろけるスライスチーズ 1枚  
ゆでたブロッコリー 少し  
牛乳 スープの分量の半分

## 作り方

- ① 分量の半分のお湯をスープ粉末に注いで、スープを作る。
- ② 粉が溶けたら分量の残り半分の量の牛乳を注ぐ。
- ③ 食パンをちぎって、カップに入れる。
- ④ ブロッコリーとチーズをのせて、オーブントースターで5分程焼いたら完成。

ぜひ作ってみてね。



健康いさはや21応援隊マスコットキャラクター e-サヲオくん