

このレシピで
野菜が 185 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



カップスープの素で 簡単

かぼちゃグラタン



- ・かぼちゃ 80g (1/8コ)
- ・ブロッコリー 60g (3房)
- ・たまねぎ 45g (1/8コ)
- ・ウィンナー 2本
- ・カップスープの素 1袋
(ポタージュカボチス×)
- ・お湯 100mL
- ・とろけるスライスチーズ 1枚
- ・パン粉 (あれば) ひとつまみ



8袋入りで(80円くらいのもちあよ😊)

- ① かぼちゃの種をおたえをとって、ラップし電子レンジ(700w)で3分加熱する。
ブロッコリーもラップをし、1分加熱する。
- ② かぼちゃは2cm角に切る。たまねぎは2mm幅の薄切りにする。
ウィンナーは輪切りにする。
- ③ お湯を沸かし、グラタン皿にスープの素を入れ、お湯で溶かす。
- ④ ③に具を入れ、上にチーズ。パン粉をのせてトースターで10分焼く。