

『かんたん朝食レシピ』

朝の貴重な時間、ムダにいませんか？！

ちょっとした時間を有効に使って朝食を作ってみましょう(^O^)!!



ポタージュグラタン

<材料>

食パン… 1/4 を 2 枚

スライスチーズ (とろけるタイプ) … 1 枚

市販のスープ… 1 袋 (お好みで)

お湯… 180CC

(スープによって異なります)

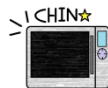


エネルギー 215 kcal

蛋白質 8.6g

<作り方>

1. パンにチーズをのせ、焼きます。



2. スープの素をカップに入れ、お湯



を注ぎます。

3. スープの上にパンをのせて、完成



コメント パンを焼いている時間や、お湯が沸くのを待っている時間

は、朝の支度に有効に使えます!!

火傷には十分注意して作ってみてください♪