

シチューで簡単グラタンパン



※写真はイメージです

使った商品はこちら



HEALTHY
WITH
GLUTEN
FREE
FOOD

ホットケーキミックス

焙焼した玄米粉の香ばしさと、
もっちりとした食感を楽しめます。

シチューで簡単グラタンパン

[材 料 (直径5cmくらいのお弁当用アルミカップ8個分)]

クリームシチュー(完成品)	1人前
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
ゆで卵	2個
ピザ用チーズ	20g
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ1

[つくり方] 調理時間:約40分

1. ボウルにホットケーキミックス、溶いた卵、サラダ油、牛乳を入れて、粉っぽさがなくなるまでこねる。
2. 1を8等分し、薄く伸ばしてからアルミホイルカップに器を作るようなイメージで入れる。
(ホットケーキミックス生地を伸ばす際に手などにくっついて扱いづらい場合は、打ち粉(薄力粉/分量外)を使ってください)
3. 2にシチューをあふれない程度に入れ、ピザ用チーズをのせ、縦に4つ切りしたゆで卵をのせる。
4. 予熱した200℃のオーブンで、生地の上に焼き色がつくまで約15分焼く。