



朝食 簡単レシピ

ポテトサラダをリメイク☆ ブロッコリーのグラタン

エネルギー 194kcal たんぱく質 6.5g 塩分0.7g

材 料	1人分	4人分
ピザ用チーズ	15g	60g
牛乳	大さじ1	大さじ4
ポテトサラダ(市販)	50g	200g
ゆでブロッコリー	50g	200g
バター	適量	適量

作り方

- ① ポテトサラダに牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② 耐熱皿にバターを塗り、ブロッコリーを入れ、①をのせる。
*ブロッコリーは冷凍のものでもOK
- ③ ②にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焦げめがつくまで焼く。

料理の紹介

ポテトサラダは、手作りのものでも市販のものでもOK。牛乳を混ぜ、ブロッコリーの上に乗せて焼くだけで、グラタンに変身します。忙しい朝でも簡単に作ることができ、お子さんも喜ぶと思います。休みの日など、お子さんと一緒に作るのもいいですね。