

みそ汁でグラタン風

部門	作成者
ごはん	田中 孝江
セールスポイント	寒い季節は体も温まります。 卵を使って丼風にしても美味しいです。



特に工夫した点	みそと牛乳は相性が良いので、残り物のみそ汁でグラタン風にまとめることで体も温まります。
---------	---

材料費と調理時間	4人分・約60円 調理時間・約10分
----------	-----------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
み そ 汁 グ ラ タ ン 風	みそ汁(残り物) 茶わん3杯 ごはん(冷飯可) 茶わん3杯 牛乳 250~300cc 小葱 2~3本 とろけるチーズ 4枚 だしの素 少々 塩・胡椒 少々 パセリ 少々	①みそ汁、ごはん、牛乳を鍋に入れ、水分が少し残る程度で火を止めてリゾット風に仕上げ、だしの素、塩・胡椒で味を調える。 ②器に①を入れたら、小口切りした小葱を散らしチーズをのせ、オーブンで軽く焼く。 ③仕上げにパセリを散らす。 ※添え物を一品つけると、バランスのとれた食事になります。
添 え 物	<参考> 卵 4ヶ のり 4枚 フルーツ 適量	①卵は温泉卵にしても良い。生卵の場合はみそ汁グラタン風と混ぜてもよい。 ②のりは納豆の和え物を包んで食べてもよい。