

かんたん 朝食 レシピ

残ったシチューでかんたんグラタン風♪

グラパン

《材料（4人分）》

食パン	4枚
シチュー（前日の残り）	200g
とろけるスライスチーズ	4枚
乾燥パセリ（無くてもよい）	少々

《ポイント》

- ・シチューはホワイトでもブラウンでも構いません。
前日の夕食等で残ったものを使用します。
- ・シチューがない日は、即席スープの素を濃いめにお湯で溶いて使用します。
（1袋 150ml のお湯で作る商品の場合、100ml 程度にする）



《作り方》 ★即席スープの素を使ったレシピを紹介します。シチューがある場合は、③からご覧ください。

①スープの素をお湯で溶く。濃いめに作る。



※写真は1人分。
4人分を一度に作る場合は、ボールなどを使用してください。

②食パンをひとくちサイズに切るかちぎる。



③食パンを耐熱皿にのせ、シチュー（または①）をかける。



④チーズ、パセリをかけて、トースターで焼いて完成。





食パンをおしゃれに美味しくアレンジしてみましょう。
グラパンだけでなく、野菜サラダや果物も付けることで、
栄養バランスが整います。

