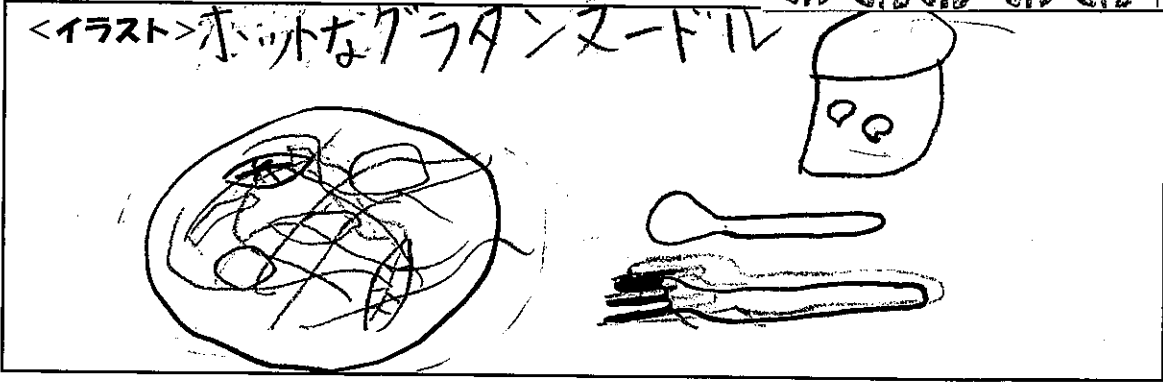


誰でも作れる ♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が
作成しました♪

<材料 1人分> 給食委員会 名前 



- <材料>
- ・冷凍うどん 1枚 (又はゆでうどん1袋)
 - ・残りのチュー^{ソース}又はカレー (シトルトでもよい)
 - ・ゆでたほうれん草 (冷凍のほうれん草でもよい)
 - ・とろけるチーズ (季節の旬の野菜...ブロッコリー
大さじ山盛り2ばい などでもよい。)
ほうれん草大さじ山盛り1ばい
カレー大碗に1杯

- <作り方>
- ① 冷凍のうどんを水でほぐし、水気を切っておく。
 - ② グラタン皿(耐熱のお皿)にうどんを入れる。
 - ③ 上からチュー^{ソース}をかける。
 - ④ その上からゆでたほうれん草を散らす。
 - ⑤ とろけるチーズを上から散らしオーブントースターに入れる。
 - ⑥ チーズに焦げ目がついたら出来上がり。
- 【調理時間】10分