

くリーむこーん ぐらたんふう
クリームコーンでグラタン風

ざいりょう (2-3人) 材料



くリーむこーん (缶)	90g
ぎゅうにゅう 牛乳	おお 大さじ 1
しお 塩	しょうしょう 少々
こしょう	しょうしょう 少々
ほうれん草 (冷凍)	50g
さらだちキン サラダチキン	しょうまい 小 1枚 (50g)
きのこ (まいたけ)	1/2 パック
びざようちーず ピザ用チーズ	20g



① さらだちキンとまいたけ
を食べやすい大きさに手
でさき、ほうれん草と合わ
せておく。



② クリームコーン、
ぎゅうにゅう、ちようみりょう
牛乳、調味料を
混ぜあわせておく。



③ ①を②で和え、耐熱皿
に盛り付けチーズをかけ
る。



④ トースターでチーズに
焦げ目がつくまで、8分
ていどやく
程度焼く。