

## 簡単パングラタン



### 下準備

\* オーブンは200℃に予熱しておく。

### 作り方

- ① ポリ袋の中で、卵、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを混ぜ、一口大に切った食パンを浸しておく。
- ② その間に、それぞれの野菜を一口大に切る。
- ③ ベーコンを細切りにする。
- ④ ①のポリ袋に、ちぎったスライスチーズと一緒に②と③を入れ軽く混ぜたら、バターを塗った耐熱容器に移し、パン粉をのせ、200℃のオーブンで10分程焼く。

### ★ポイント★

袋の中で材料をしっかりと混ぜて、卵液がまんべんなく浸るようにしましょう。

- ・パンの厚さが薄めものを選ぶと卵液が浸りやすいです。
- ・ポリ袋を使って材料を混ぜるので、洗い物を増やすことなく簡単に作れます。
- ・冷蔵庫にあるちょっと余ってしまった野菜で作ることができます（野菜によっては、先にゆでておいたり、小さめまたは薄めに切っておきましょう）。
- ・パンの耳を表面に出して焼くと、パン粉なしでもカリっとした食感が楽しめます。
- ・チーズはミックスチーズでも代用できます。（材料を混ぜる時に少量を取り分けておき、器に材料を入れ、その上に取り分けておいたチーズをのせて焼くと、焼き目もついて見た目にもよりおいしそうに仕上がります。）

レシピ提供：宮城野区食育サポーター「食育サークル La ta ta♪」