

か

らだが

ほ

っとある

く

ッキング



クロック ムッシュ



材料 (4人分)

胚芽食パン (60g)	4枚	コンソメ	少々
ロースハム	4枚	塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1強	シュレッドチーズ	80g
バター	10g	パセリ	適宜
牛乳	50cc		

ほっとポイント!

調理パンでは、揚げパンに次いで人気が高いメニューです。牛乳とチーズで成長期に必要なカルシウムもとれます。簡単にできるので朝食にもおすすめです。

作り方

- ①小麦粉をバターで炒め、牛乳でのばしてホワイトソースを作り、コンソメと塩・こしょうで軽く味をつける
 - ②胚芽食パンに①のホワイトソースをまんべんなく塗る
 - ③②の上にロースハムをのせる
 - ④シュレッドチーズとパセリをかけてオーブンで焼く
- ※ホワイトソースは電子レンジでも簡単にできます
(市販のものを使ってもOK)