

2023 年 12 月号

【料理名】じゃがいもとカリフラワーのパンキッシュ



【作り方】（プリンカップ 4 個分）

1. じゃがいも 120g は 1.5 cm 角に切ってさっと水にくぐらせ、ラップで包んで 600W の電子レンジで 2 分 30 秒加熱する。カリフラワー $\frac{1}{8}$ 株は小房に分けて塩ゆでする。
2. プリンカップの内側にバター適量を薄く塗る。
3. サンドイッチ用食パン 4 枚はめん棒で薄く伸ばし、プリンカップに沿わせるように 1 枚ずつ敷きこむ。
4. 3 に 1 とホワイトソース（市販）100g を等分に順に入れる。ピザ用チーズ 40g を等分に散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで 10 分ほど焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。