

チーズ・レアビット



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・食パン……………1枚
- ・長ねぎ……………40g
- ・小麦粉……………2g
- ・バター……………2.5g
- ・牛乳……………25g
- ・とろけるチーズ……………30g
- ・塩……………0.03g
- ・こしょう……………0.01g

■ 手順

1. 調理

- ①長ねぎを斜めに薄く切り、食材の分量を量っておく。小麦粉はふるいにかけておく。
- ②鍋にバターを入れ、長ねぎを入れ炒める。しんなりしてきたら、塩、こしょうを入れ小麦粉を入れだまが出来ないように、よく混ぜながら炒める。
- ③牛乳を3回に分けて入れ、しっかり混ぜる。
- ④弱火にしチーズを入れ、とけるまで炒める。
- ⑤パンに炒めた具材をぬって、オーブンできつね色がつくくらい焼く。