

調理時間

約 **15** 分

● **かんたんどフィノア**
ささみフリッターサラダ



アレルギー物質を含む食品

グラタンドフィノア	……乳成分
ベーコン	……乳成分・卵
ナチュラルチーズ	……乳成分
鶏ささみフリッター	……小麦・乳成分・卵

かんたんどフィノア

- ① ベーコンは短冊切り。
- ② バターを塗った耐熱器に玉葱を敷いて塩、黒こしょうし、凍ったままのドフィノアを並べ、ラップをして電子レンジ加熱（目安として2人用約5分）。
- ③ ②にベーコン、チーズを散らし、オーブン又オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

材料

2人用 3人用 4人用

グラタンドフィノア (冷凍)	300g	450g	600g
ベーコン	2枚	2枚	3枚
カット玉葱 (スライス)	80g	120g	160g
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
バター又マーガリン	適量	適量	適量

ささみフリッターサラダ

- ① 胡瓜は乱切り、グリーンリーフはちぎる。
- ② ささみフリッターは凍ったまま、袋から出して耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱し（目安として2本約3分）、食べやすく切る。
- ③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料

2人用 3人用 4人用

鶏ささみフリッター (冷凍)	2本	3本	4本
胡瓜	2/3本	1本	1 1/3本
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量