



軽食

## 麩ルーツグラタン



【材料】	分量 (ココット3個分)
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1/2個
キウイ (いちょう切り)	1個
パイナップル (1cm幅に切る)	1/8個
調整豆乳	200ml
卵	1個
薄力粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

### 【調理方法】

1. ボウルに溶き卵を作り、豆乳、砂糖、仙台麩を混ぜ合わせる。
2. ふるった薄力粉に1) を加え、良くかき混ぜたらラップをして2分レンジで加熱し、さらにかき混ぜる。
3. ココットにフルーツ、2) を入れ200℃のオーブンで10～15分焼く。