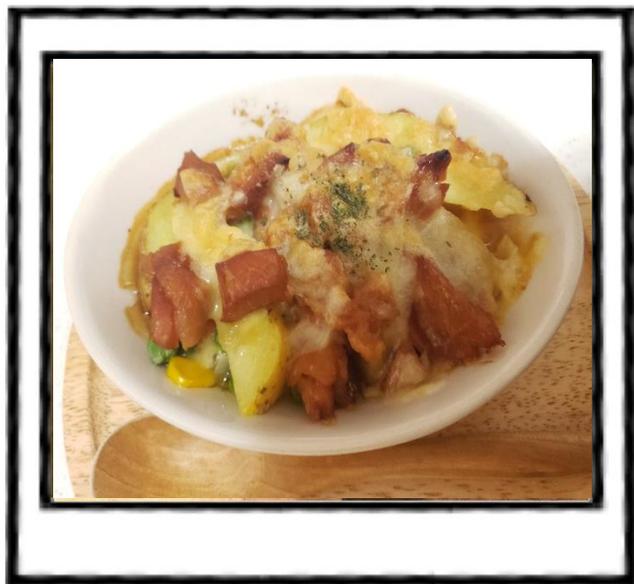


ポテトグラタン



分量 (1人分)

新じゃがいも	30g
ミックスベジタブル	15g
たまねぎ	15g
やきとり缶	1缶 (65g)
とろけるチーズ	15g
パセリ	少々



※じゃがいもは冷凍フライドポテトを使用してもいいです☆

作り方

- ① たまねぎは1cm角に切る。新じゃがいもはくし切りに切る。
- ② 耐熱皿にじゃがいも、たまねぎ、ミックスベジタブルを入れてラップをする
- ③ 電子レンジ 600w 2分程度加熱する
- ④ 野菜類がしんなりしたらやきとり缶、チーズをトッピングして、
230℃のオーブントースターで7~8分 焼く
- ⑤ 最後にパセリをふる

エネルギー	216kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	10.8g
食物繊維	2.4g
塩分	1.8g
	(1人分)