

～ツナとポテトグラタン～

材 料 (2人前)

- ツナ缶 70g (小缶)
- じゃが芋 180g
- 玉ねぎ 120g
- バター 4g (小さじ1)
- ブロッコリー 50g
- ミニトマト 2個(半分に切る)
- 固形コンソメ 1個
- 水 270ml
- 塩・こしょう 各少々
- 牛乳 130ml
- 米粉 15g
- A [粉チーズ 大さじ4 (12g)
- パン粉 大さじ1 (3g)

お好みで

パセリのみじん切り . . . 少々

作 り 方

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
ブロッコリーは小房に分けて電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ②鍋にバターを溶かし、じゃが芋と玉ねぎを炒める。
- ③固形コンソメと水を加えてじゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
塩・こしょうで調味する。
- ④牛乳と米粉を混ぜて、汁気を切ったツナと一緒に加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤④をグラタン皿に入れてブロッコリー・ミニトマトをのせ、合わせたAをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて、お好みで仕上げにパセリをふる。

しっかり
カルシウム

米粉
活用



パン粉は粒子の細かいものを使うと焼き目がきれいにつきます。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
287 kcal	12.4 g	13.2 g	175 mg	2.0 g

