

キャベツメンチのグリーングラタン



栄養価(1人分)

エネルギー	571kcal
蛋白質	16.0g
脂質	39.0g
塩分	2.9g
カルシウム	338mg
野菜使用量	75g

材料(1人分)

- かぼちゃ 40g
- 冷凍ほうれん草(市販品:冷凍カットほうれん草)(2人) 50g
- 市販品「キャベツメンチカツ」 2個
- ホワイトソース(A) 2人分200g
 - 小麦粉 15g
 - バター 15g
 - 牛乳 200cc
- 塩 少々
- 白胡椒 少々
- 固形ブイヨン 1/2個
- バター 7g
- ピザ用チーズ 適量

作り方

- ①市販品「キャベツメンチカツ」は、その調理方法に従い調理しておく。
- ②かぼちゃは薄くスライスし、電子レンジで下調理する。
- ③冷凍ほうれん草をフードプロセッサーにかけ、細かく粉碎し、バターでさっと炒めておく。
- ④下記のホワイトソース(A)に③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤グラタン皿にバターを塗り、②を底に並べ、④を半量入れ、その上に半割した1)を並べる。
- ⑥最後に周りにピザ用チーズをかけ、オーブンで200℃、7分間焼く。

－ ホワイトソース(A)→市販のホワイトソースでOK

- ①鍋にバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉を入れ、焦げないようによく攪拌しながら粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- ②よく炒まったら火からおろし、少しずつ牛乳を入れながらダマにならないように良く混ぜ合わせる。
- ③混ぜ合わさったら再び弱火にかけ、弱火でとろみが出るまで攪拌する。
- ④固形ブイヨン、塩、白胡椒で味付けする。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)