

かんたん 簡単ミートグラタン

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／1人分〉

冷凍フライドポテト……………50g
玉ねぎ……………中1/8個(30g)
ミートソース(レトルト)…大さじ2(30g)
とろけるチーズ…大さじ2(10g)
(乾燥パセリ……………適宜)



〈作り方〉

- ①玉ねぎは、皮をむいて薄切りにする。
- ②耐熱皿に冷凍ポテトと玉ねぎを盛り、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ③ミートソースとチーズをかけて、さらに電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。お好みでパセリをちらす。



〈メモ〉

- ・こげ目をつけたい時には、オーブントースターで3分程度焼く。
- ・ポテトのほかに、炒めたきのこやピーマンを入れてもよい。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 128kcal たんぱく質 4.6g 脂質 6.4g 食塩相当量 0.7g

成人は**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部