

ご提案メニュー集

メニュー名

ほうれん草のグラタン



使用商品

ホワイトルウ食塩相当量80%カット

材料 [1 人前]

(使用量)

作り方

ほうれん草	10g
玉ねぎ	30g
鶏もも肉	40g
マッシュルーム	10g
食塩	1.5g
コショウ	0.1g
マカロニ(乾)	20g
ホワイトルウ食塩相当量80%カット	20g
牛乳	100g
水	100g
粉チーズ	2g
パン粉	1.5g
油	1.5g

- ① ほうれん草は3cm長さに切り分量外の塩を入れて下茹でします。マカロニも下茹でしておきます。玉ねぎはスライス、鶏もも肉は2cm角程度に切ります。
- ② フライパンに油、玉ねぎ、鶏もも肉を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、ホワイトルウを入れて一緒に炒め牛乳、水、マッシュルームを入れて混ぜながらひと煮立ちさせたら、マカロニを入れて混ぜて塩、コショウでととのえます。
- ③ 耐熱容器に入れ、粉チーズ、パン粉、パセリをのせて200℃のオーブンで10分程、ほんのり焦げ目がついたら完成です。

ポイントとアレンジ 顆粒状なので一緒に炒めて作れるので簡単です。鶏肉をベーコンに変えたり、野菜をコーンやブロッコリーや人参、にかえるとカラフルですし、かぼちゃなど旬の食材を使うのもいいですよ。

調理時間

調理用具

☒ フライパン



☐ なべ



☒ オーブン



☐ フライヤー



☐ 蒸し器



☐ レンジ



☐ グリル



☐ その他



ナガノトマト
Nagano

		栄養価計算				
	重量(g)	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ほうれん草 夏採り 生	10g	2	0.2	0.0	0.3	0.0
玉ねぎ	30g	10	0.3	0.0	2.5	0.0
鶏もも肉	40g	76	6.6	5.7	0.0	0.1
マッシュルーム 水煮缶詰	10g	2	0.3	0.0	0.3	0.1
食塩	1.5g	0	0.0	0.0	0.0	1.5
コショウ	0.1g	0	0.0	0.0	0.1	0.0
マカロニ(乾)	20g	69	2.6	1.8	14.7	0.0
ホワイトルウ食塩相当量80%カット	20g	98	1.6	4.5	12.8	0.2
牛乳	100g	61	3.3	3.6	4.8	0.1
粉チーズ	2g	9	0.9	0.6	0.0	0.1
パン粉 乾燥	1.5g	6	0.2	0.1	1.0	0.0
油	1.5g	13	0.0	1.5	0.0	0.0
合計		346	16.0	17.8	36.5	2.1