

ご提案メニュー集

メニュー名

グラタンコロッケ



ホワイトルウ食塩相当量80%カット

使用商品

材料 [1 人前]

(使用量)

作り方

じゃがいも	20g	<p>① じゃがいもは皮をむきゆでて熱いうちにつぶします。マカロニも下茹でしておきます。</p> <p>② ベーコンは1cm幅、玉ねぎはスライスします。フライパンにサラダ油、玉ねぎ、ベーコンを炒めます。玉ねぎが透き通ってきたらマッシュルーム水、マッシュポテトを入れひと煮立ちさせます。</p> <p>③ ②へホワイトルウ食塩相当量80%カット、牛乳、粉チーズ、塩、コショウを入れ混ぜます。別容器に移して冷まします。</p> <p>④ 1人2個分に分けてカタチをととのえて小麦粉、たまご、パン粉をつけて(バター液でも可)油できつね色になるまで揚げたら完成です。</p>
ベーコン	15g	
玉ねぎ	40g	
マッシュルーム(水ゆで)	10g	
サラダ油	1g	
マカロニ(乾)	10g	
粉チーズ	2g	
ホワイトルウ食塩相当量80%カ	15g	
牛乳	50g	
水	30g	
食塩	1.5g	
コショウ	0.1g	
衣用 小麦粉	適量 3g	
たまご	適量 15g	
乾燥パン粉	適量 7g	
揚げ油	適量 6g	

調理時間

調理用具

フライパン



なべ



オープン



フライヤー



蒸し器



レンジ



グリル



その他



ナガノ
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
じゃがいも	20	12	0.4	0.0	3.5	0.0
ベーコン ばらベーコン	15	60	1.9	5.9	0.0	0.3
玉ねぎ	40	13	0.4	0.0	3.3	0.0
マッシュルーム 水煮缶詰	10	2	0.3	0.0	0.3	0.1
調合油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
マカロニ(乾)	10	35	1.3	0.9	7.4	0.0
粉チーズ パルメザン	2	9	0.9	0.6	0.0	0.1
ホワイトルウ(食塩無添加)	15	74	1.2	3.4	9.6	0.1
牛乳	50	31	1.7	1.9	2.4	0.1
食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	1.5
コショウ	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
小麦粉 薄力粉 1級	3	11	0.2	0.0	2.3	0.0
たまご	15	21	1.8	1.5	0.1	0.1
乾燥パン粉 乾燥	7	26	1.0	0.5	4.4	0.1
揚げ油 (調合油)	6	53	0.0	6.0	0.0	0.0
合計		355	11.1	21.7	33.4	2.4