ご提案メニュー集

メニュー名　**ポテトミートグラタン**

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）
じゃがいも	50g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ケチャップ	15g
油	0.8g
ホワイトソース	
ホワイトルウ食塩相当量80%カ	20g
牛乳	100g
水	100g
食塩	1g
とろけるチーズ	20g
パセリ	1g

作り方

①じゃがいもは1cm角に切り下茹でしておきます。

②玉ねぎと人参はそれぞれみじん切りにします。
フライパンに油をひいて、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒めます。玉ねぎが透き通っていたらケチャップと茹でておいたじゃがいもを入れて混ぜます。

③ホワイトソースを作ります。
ホワイトルウ、牛乳、水を鍋に入れ、かきまぜながら弱火で加熱します。とろみがついてきたら食塩を入れて味をととのえます。

④耐熱容器に②、その上にホワイトソース
とろけるチーズ、パセリをのせオーブンでチーズが溶けるまで焼きます。

ポイント&アレンジ　相性抜群のケチャップ味とホワイトソースの組み合わせです。
じゃがいもの代わりにナスやズッキーニでもおいしくできますよ。

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
じゃがいも	50	30	0.9	0.1	8.7	0.0
豚ひき肉 生	40	84	7.1	6.9	0.0	0.0
玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
にんじん	10	0	0.0	0.0	8.3	0.0
ケチャップ	15	2	0.0	0.0	0.4	0.5
油	0.8	7	0.0	0.8	0.0	0.0
ホワイトルウ食塩相当量80%カ	20	98	1.6	4.5	12.8	0.2
牛乳 普通牛乳	100	61	3.3	3.8	4.8	0.1
水	100	−	−	−	−	−
食塩	1	0	0.0	0.0	0.0	1.0
とろけるチーズ ゴーダ	20	71	5.2	5.8	0.3	0.4
パセリ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
合計		359	18.3	21.9	37.1	2.2