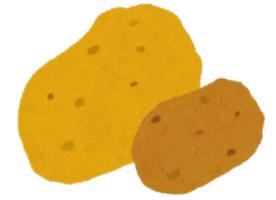




糖質を考える人の健康レシピ



じゃがいもを主食に使って糖質カット♪

じゃがいもとトマトソースのとろ〜りグラタン



《材料（2人分）》

じゃがいも	2個
ベーコン	ハーフサイズ3枚
カゴメ基本のトマトソース	1/2缶
オリーブオイル	大さじ1
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	80g
乾燥パセリ	適量

【栄養成分（1人分）】

エネルギー	: 326kcal
たんぱく質	: 14.4g
脂質	: 25.7g
炭水化物	: 23.8g
食物繊維	: 1.5g
糖質	: 22.3g
食塩相当量	: 1.1g
ビタミンC	: 30mg

《作り方》

- ①皮をむいたじゃがいもは5mm程度にスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②基本のトマトソースにオリーブオイルと塩コショウを入れる。
- ③②にじゃがいもとベーコンを加えて煮る。
- ④じゃがいもが好みの固さになったら、③を耐熱皿に移し、チーズを上からかける。
- ⑤オーブンまたはトースターでチーズに焦げ目がつくまで焼き、パセリで飾り付けたら完成！



**メイン料理にすることで、いつもの主食の糖質を約半分に抑えられます！
お好みの野菜を加えても◎！**