

# コロツケ風グラタン

クリエイト  
栄養士考案!



(写真見本: 1名分)

## 材料(2人分)

じゃがいも	3個	★塩こしょう	少々
ミックスベジタブル (冷凍)	45g	パン粉	大さじ3
★コンビーフ	1/2缶	パセリ(粉末)	適量
★牛乳	大さじ2		

## 栄養成分(1人分)

エネルギー: 179kcal  
たんぱく質: 7.5g  
脂質: 4.0g  
炭水化物: 32.1g

食物繊維: 14.0g  
食塩相当量: 0.7g

## 作り方

- ①じゃがいもを水でよく洗い、1個ずつラップに包んで電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら、キッチンペーパーで包むように皮をむく。
- ③ボウルに②と★を入れ、フォークで潰しながら混ぜる。
- ④③にミックスベジタブルを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④をグラタン皿に入れてパン粉をかけ、トースターでパン粉に焦げ目がつくまで焼き、パセリを振りかけて完成!

## POINT

キッチンペーパーで、包丁を使わず簡単に皮むきができます!  
お好みで中濃ソースをかけてもおいしいですよ♪

