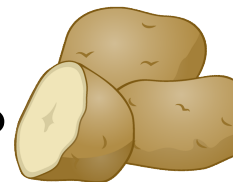


クリエイト  
栄養士考案!

# 簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



火を使わず  
ラクチン!

## さばじゃがグラタン風



《材料》(1人分)

★じゃがいも	小1個(100g)
★たまねぎ	1/4個(40g)
★にんじん	1/8本(20g)
・ほうれん草	1茎(20g)
・さばの味噌煮缶	1缶(固形部のみ、110g)
・牛乳	50ml
・スライスチーズ	2枚(30g)
・バター	小さじ1強(5g)

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 491kcal
たんぱく質	: 27.6g
脂質	: 27.9g
炭水化物	: 32.5g
食物繊維	: 10.5g
食塩相当量	: 2.2g

《作り方》

- ①★の野菜はそれぞれ皮をむき、5mm程度の食べやすい厚さに切る。
- ②ほうれん草を一口大に切り、500wの電子レンジで30秒ほど加熱し水気を切っておく。
- ③グラタン皿に①と②、ほぐしたさば缶(固形部のみ)を入れ、塩コショウをふる。
- ④③に牛乳を入れてバターを乗せ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。(500wで4分50秒)
- ⑤④にチーズをのせて、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、チーズを溶かしたら完成!



## 1日に必要な食物繊維の 半分をとる事が出来ます◎

レシピ作成:クリエイトエス・ディー管理栄養士