

トリオGOOラタン



～ 青菜と魚と豆がスクラム組んで健康づくり！～



主
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- 青菜：小松菜、うまい菜など・・・260g さっと茹で食べやすい長さに切る。
 - かつお缶詰味付・・・80g 缶から出してほぐす。
 - もめん豆腐・・・200g 水切りしてから、油焼きしておく。
 - 牛乳・・・320g } 合わせて溶いて弱火にかけ、とろみをつけておく。
 - ポタージュの素・・・40g }
 - 煎りごま・・・8g
 - 素麺(干)・・・12g 短く切っておく。
 - サラダ油・・・16g グラタン皿にぬる。バターでも良い。

【作り方】
それぞれ下処理した青菜、かつお缶詰、豆腐をグラタン皿に入れ、カップスープの素で手軽に作った“ホワイトソース”をかけ、煎りごまと素麺を振って、予熱したオーブンで焦げ目を付けて熱い中にすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
230kcal	12.2g	12.2g	288mg	2.7mg	2.1g	1.2g

葛城市食品群別摂取率 海草類

