

じゃがいものグラタン風

調理時間 25分

《 材 料 》

じゃがいも(中)	4個
人参	1本
ブロッコリー	1個
塩・こしょう	適量
ピザソース	適量
ピザ用チーズ	100g
バター	適量

《 作り方 》

じゃが芋は皮をむき、5mm厚さに切り人参は乱切りに、ブロッコリーは小分けにしておきます。

じゃが芋・人参は水から茹ではじめ、沸騰したらブロッコリーを加え1~2分茹でざるにあげておき、塩・こしょうをします。

アルミホイルにバターをぬり、じゃがいもを並べピザソースをかけ、その上に人参・ブロッコリーをのせチーズをふりかけて包み、フライパンにふたをして弱火でゆっくりと焼きます。

(又はオーブントースターで焼きます。)アルミホイルがふくれたら出来上がりです。

【おいしさのヒミツ】

市販のピザソースで簡単にでき、アルミホイルで包むと片づけが簡単です。

お料理上手メモ

アルミホイルはきっちり密封することで、出来上がりが一目でわかります。



< 1人分 >

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
246 kcal	10.3 g	11.4 g	26.3 g	1.3 g