

野菜ゴロゴロ



かぼちゃグラタン



材料(3人分)

- | | | |
|--------|------|-----------|
| ①かぼちゃ | 100g | -ホワイトソース- |
| ②じゃがいも | 100g | ・牛乳 400ml |
| ③玉ねぎ | 100g | ・バター 30g |
| ④ほうれん草 | 50g | ・小麦粉 30g |
| ⑤トマト | 100g | ・塩と胡椒 適量 |
| ⑥鶏もも肉 | 90g | ・植物性の油 適量 |
| | | ・チーズ 好みの量 |



栄養価(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
331kcal	34g	219.6g	46.4g

作り方

- ①~⑥を一口サイズに切る
- 鶏もも肉を油で炒める。火が通ったら玉ねぎも一緒に炒め塩と胡椒で味を付ける。
- その他の野菜は茹でる。
~ホワイトソース~
- バターを溶かして、小麦粉を炒める。混ぜたら、少しお湯牛乳を入れ、塩と胡椒で味を付ける。
- グラタン皿に下処理した材料を入れ、ホワイトソースと混ぜ合わせる。
- 上にトマト、チーズをのせて、オーブンで約10分焼く。

Point

- 野菜がたっぷり入っている
- 名古屋で採れる野菜
- 色鮮やか
- 野菜の甘みや味がしっかりする