

白菜と豚こまのグラタン

藤野 孝行さん

☆寒い日は、グラタンで心と体が温まります

(材料は2人分)

材 料			
白菜	3枚	豚こま	100g
トマトケチャップ	40g	ピザ用チーズ	50g

{ 1人分のエネルギー 241kcal }
{ 食塩相当量 1.0g }

作り方

- ① 白菜は、縦半分に切り長さは、3センチに切ります。
- ② 豚こまは、ほぐして一口大に切ります。
- ③ ①は、蒸し器にて5分間蒸します。
- ④ グラタン皿に、蒸した白菜をひきます。その上に豚こまをのせて、トマトケチャップをかけ、その上にピザ用チーズを振りかけます。
- ⑤ オーブンにて、220℃で15分加熱します。
- ⑥ 焦げ目が出たら完成です。



【管理栄養士からのコメント】

素材を生かしたシンプルな一品です。
具材を炒めて、オーブントースターにかけると手順はもっと手軽になります。