

小松菜たっぷりグラタン

(4人分の材料と下準備)

小松菜 1パック(200g)
→ 洗って3cmのざく切り
にんじん 小1/2本(50g) → 細切り
玉ねぎ 1/2個(80g) → 薄切り
じゃがいも 1個(100g)
→ 皮付きのまま洗う
★豆乳 1カップ(100cc)
★塩 小さじ1/4
★こしょう 少々
オイスターソース 小さじ1/2
塩・こしょう 少々
ピザ用チーズ
→ 片手の指先でつまむ程度(10g)



(作り方)

- ①じゃがいもをラップに包み、電子レンジで火が通るまで3分程度加熱(機種によって異なる)。少し冷めたら皮をむいてスプーン等で細かくつぶし、★印を加える
- ②にんじんを鍋に入れ大さじ1杯の水を加えてふたをして1分ほど蒸し煮する
- ③玉ねぎ、小松菜の順に②の鍋に入れ、オイスターソースと塩・こしょうを入れ、またふたをして3分ほど蒸す
- ④ふたをはずして全体を混ぜて中火で水分を飛ばす
- ⑤耐熱皿に④をのせ、①のソースをかけてピザ用チーズをのせ、オーブントースター等で焦げ目をつける

栄養価(1人当たり)

エネルギー 61kcal たんぱく質 3.0g 脂質 1.3g 炭水化物 10.0g 食物繊維 21g 食塩相当量 0.7g