

茄子グラタン

ーレトルト「パスタソース」を利用してー



ミートソース

(タンパク質)

+



チーズ

(タンパク質)

+



野菜、きのこ

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

●材料(1人分)

食品名	分量	栄養価	
茄子	100g(1本)	エネルギー	278kcal
エリンギ茸	15g(1/2本)	タンパク質	16.6g
バター	5g	食塩	2.0g
パスタソース (ミートソース)	1/2袋	食物繊維	3.5g
ピザチーズ	25g	コレステロール	62mg

作り方

- ① 茄子はヘタを切り落とし、皮を縞模様になるようにピーラーでむく。厚さ1cm程度の輪切にする。
- ② エリンギ茸はななめ薄切りにする。
- ③ グラタン皿にバターを塗り、茄子とエリンギ茸の分量を平らに並べる。分量の半分のミートソースを全体にかける。
- ④ 同じように残りの茄子とエリンギ茸を並べ、ミートソースをかける。
- ⑤ オープン(グリル)で15分焼き、茄子が焼けたらチーズをかけて、もう一度焼く。
- ⑥ 全体がフツツとしてきて、表面にこんがり焼き目がつくまで焼く。



♪コメント

茄子の他にじゃが芋やしめじなどを加えてボリュームアップしても良いでしょう。

また、主食である「ご飯」「フランスパン」やパスタの「ペンネ」「ラザニア」などを入れてもおいしく食べられます。



ひじきサラダ

—惣菜の「ひじきの炒り煮」を利用して—



ロースハム
(タンパク質)

+



ひじき煮物・海藻
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

+



野菜
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)



栄養価	
エネルギー	187kcal
タンパク質	6.4g
食塩	1.1g
食物繊維	5.1g
コレステロール	11mg

●材料(1人分)

食品名	分量
ひじきの煮物	25g
ロースハム	10g
胡瓜	20g
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	小さじ2杯
プレーンヨーグルト	小さじ1杯
米酢	小さじ1杯
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

- ①玉ねぎは縦半分にし、薄切りにして水にさらす。
- ②胡瓜は斜め薄切りにしてせん切りにする。
- ③ロースハムは半分に切って、せん切にする。
- ④ひじき煮物の煮汁をしっかり絞る。
- ⑤マヨネーズ、ヨーグルト、酢、食塩、こしょうを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥水けを切った玉ねぎと胡瓜、ロースハム、④のひじきを混ぜ、器に盛る。
- ⑦食べる時に⑤のドレッシングをかける。

♪コメント

ひじきの煮物は商品によっては、サラダ全体が甘くなりすぎる場合があります。ひじき煮物を多めのだし汁でさっと茹でてしっかり絞って利用すると甘さが抑えられます。また、お好みで酢や胡椒を効かせることで、よりさっぱりとした味になります。