

かんたん No.51
ふれ愛レシピ

簡単じゃがいもグラタン

材料（2人分）

ミートソース（レトルト）…130g
★じゃがいも …… 中2個
★玉ねぎ …… 中1/4個
★しめじ …… 1/4房
★ピーマン …… 中1個
とろけるチーズ …… 30～40g



- ① じゃがいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、串が通るまでゆでる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを落とし、小房にわける。
- ③ ピーマンは芯を除き、輪切りにする。トッピング用に、少量を別にとっておく。
- ④ 耐熱容器に、ミートソースを1/3の量を入れ、★を重ねる。最後に、残りのソースを具材を包むようにかける。
- ⑤ チーズと別にとっておいたピーマンをトッピングする。
- ⑥ 200度のオーブンで10～15分程度、チーズに焼き色がついたら完成！（トースターで焼いてもOK）

バックナンバーをホームページに掲載しています！

こちらからご覧ください →



今回のレシピは、「アミューズ」
よりご提供いただきました！
レトルトのミートソースを使った
簡単グラタン！ぜひお試しください。



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

【栄養成分／1人あたり】

エネルギー	168kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.5g
炭水化物	27.7g
塩分	1.6g