かんたん ふれ愛レシピ No.54

簡単ポテトグラタン

パスタソースはミートソースなどに代えても美味しいので、自宅にあるもので試してみてください。

材料（１人分）

じゃがいも	１個
市販のクリーム系のパスタソース	１人前
ピザ用チーズ	３０ｇ

① じゃがいもの皮をむき５mm幅の輪切りにする。耐熱皿に入れラップをし、レンジ５００Wで２分３０秒加熱する。

② クリーム系のパスタソースをかけ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

【栄養成分】（１人分）

エネルギー	３１０kcal
たんぱく質	１１．９ｇ
脂　　質	１７．９ｇ
炭水化物	３３．１ｇ
塩　　分	２．５ｇ