

かぼちゃのたらこグラタン



食欲
不振



味覚
障害



❁材料(1人分)

☆冷凍かぼちゃ	100g
☆冷凍ブロッコリー	30g
★たらこソース(パスタ用)	1袋
★マヨネーズ	小さじ1
★とろけるチーズ	1枚

栄養量(1人分)

エネルギー311kcal/蛋白質11.8g
脂質19.0g/炭水化物24.3g/塩分2.2g

☆パスタソースは、パスタだけでなく、炒め物や炊き込みご飯など様々な料理にアレンジできる万能調味料です。

乗り切りPOINT

冷凍カット野菜を活用した包丁を使わず、電子レンジのみで作れるお手軽レシピです。抵抗力をつけるビタミンACE摂取を考慮しました。マヨネーズ、チーズの活用でエネルギー、蛋白質アップ！

❁作り方

- ① お皿にかぼちゃを皮を下にして並べ、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ② ①のかぼちゃの隙間にブロッコリーを並べる。
- ③ たらこソース、マヨネーズを和えておく。
- ④ ③を②の上にかけて、チーズを上のにのせる。
- ⑤ 電子レンジ(600W)で2分加熱する。