

蟹と赤色野菜のクリームペンネグラタン



栄養価(1人分)

エネルギー 352kcal、たんぱく質 21.0g

脂質 8.2g、炭水化物 48.4g

食物繊維 4.0g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

ペンネ	100g	◎にんにく	1片(6g)
しめじ	80g	◎食塩	ひとつまみ弱(0.8g)
にんじん	40g	◎かに缶	小1缶(70g)
ピザ用シュレッドチーズ	30g	◎トマトジュース(食塩無調整)	1缶(160g)
イタリアンパセリ	適量	◎牛乳	150g

作り方

1. にんにくはみじん切りにする。にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状にスライスする。しめじは小房に分ける。ボウルに◎を入れゴムベラでよく混ぜる。
2. 耐熱皿にペンネ、しめじ、にんじんをいれ◎をかける。
3. 180℃のオーブンで10分焼き、チーズを乗せ、さらに15分焼く。こんがり焼き色がついたら取り出し、イタリアンパセリをちぎりながら散らす。