

ロマネスコのツナマヨグラタン



栄養価(1人分)

エネルギー 187kcal、たんぱく質 8.0g

脂質 14.1g、食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

| | |
|---------------|------------|
| ロマネスコ | 1/2株(120g) |
| ツナ缶 | 40g |
| サラダ油 | 2g |
| コンソメ(顆粒) | 0.6g |
| ◎マヨネーズ | 10g |
| ◎エバミルク(無糖練乳) | 10g |
| ポテトチップス(うすしお) | 6g |
| シュレッドチーズ | 20g |

作り方

1. ロマネスコは小房に分け、耐熱皿に入れて水小さじ1をふり、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
フライパンにサラダ油を熱してロマネスコを炒め、コンソメで味をつける。
2. ◎のマヨネーズとエバミルクを合わせて、ソースを作る。
3. 耐熱容器に1のロマネスコを敷き、ツナ缶を散らす。
上から2のソースをかけ、◎の細かく砕いたポテトチップとシュレッドチーズをかける。
4. 200℃に予熱したオーブンで20分ほど、こんがり焼き目が付くまで焼く。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ