グラタンスープ　レンチン！

食材名	重量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんクラコット	2枚	50	0.04	2	9	0
☆トマトホール缶	100	22	1	240	26	0
☆にんにく　チューブ	3	5	0.1	13	3	0.1
☆コンソメ	3	7	0.2	6	2	1.3
☆オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
しめじ	10	3	0.3	37	10	0
じゃがいも	20	15	0.3	82	8	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ブロッコリー	10	4	0.45	36	9	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
スライスチーズ	5	17	1.1	3	37	0.1
水	2	-	-	-	-	-
合計		223	3.69	461	110	1.5

【作り方】

①　しめじ、ブロッコリーを食べやすく切る。じゃがいもを角切りにする。にんじん、玉ねぎは薄切りにする
②　①と水を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで4分加熱する
③　野菜が柔らかくなったら☆印をくわえて、電子レンジ600□で2分加熱する
④　器に移して、手で割ったクラコット、チーズをのせる
⑤　トースターで焦げ目をつけたら出来上がり

◆クラコットがスープを吸って、もっちりします。
◆寒い朝や、忙しい朝食にもおすすめです。

「オトクッキング倶楽部20241101」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16