

グラタンスープ レンチン！

食材名	重量(g)	エネルギー(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】

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

と水を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで4分加熱する

野菜が柔らかくなったら 印をくわえて、電子レンジ600Wで2分加熱する
器に移して、手で割ったクラコット、チーズをのせる

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 神奈川県小田原市鶴宮223-16