

お餅の和風グラタン

食材名	使用量(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)
ジジウ先生の でんぷんお餅	100	205	0.1	4	9	0.1
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
ほうれん草	5	1	0.1	35	2	0
コーン	10	8	0.23	13	4	0.1
ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
だしわりしょうゆ	3	3	0.09	1	1	0.19
ピザ用チーズ	5	17	1.14	3	37	0.14
コショウ	適宜					
合計		320	3.36	137	88	0.83

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんお餅をサイコロ状に切る。玉ねぎ、ベーコンは細切り、ミニトマトは4つに切る。ほうれん草は3cmくらいに切る。

耐熱容器に玉ねぎ、ベーコン、餅、コーン、ほうれん草の順に入れる。

チーズ、マヨネーズ、ミニトマトをのせ、だしわりしょうゆを回しかける。

コショウをふって、電子レンジで加熱する。(加熱時間の目安500Wで2～2分半)



《ワンポイントアドバイス》

電子レンジで簡単調理です。

お好きな野菜をのせてどうぞ。

動たん比72%

(普通のお餅100gで作ったの場合 エネルギー350calたんぱく質7.46g動たん
比32%)

「オトクッキング倶楽部20120902」

