

春色グラタン

季節の野菜を取り入れて、
野菜たっぷりで
作りましょう☆



303

キロカロリー

レシピ作成：喜多方市食生活改善推進協議会



調理時間 約30分

野菜使用量 280g

食塩相当量 1.5g

おいしく
健康に!



ふくしま健民プロジェクト大使
間 寛平さん

春色グラタン



材料・分量 (g/1人分)

| | |
|-------|-------|
| カボチャ | 100 |
| にんじん | 50 |
| 玉ねぎ | 50 |
| ほうれん草 | 30 |
| アボガド | 30 |
| みそ | 小さじ3 |
| マヨネーズ | 小さじ3 |
| チーズ | 20 |
| 豆乳 | 100cc |

つくり方 (調理時間:30分)

- ① カボチャ、にんじん、ほうれん草はレンジで2~3分かけて柔らかくする。
- ② 玉ねぎは薄切り、アボガドは1cmに切る。
- ③ 器に玉ねぎをしきその上に野菜を色よくのせる。
- ④ みそ、マヨネーズ、豆乳を上からかけて、チーズをちぎる。
- ⑤ オーブンで8~10分チーズに焦げ目ができたらできあがり。

ポイント

- 豆乳、みそ、マヨネーズをよく混ぜて、ダマにならないようにしましょう。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

