

## 野菜たっぷりじゃがいもソースグラタン

「サザエさん通り」 一家で食卓レシピ 〈濱口 真佑実様〉

## 作者のアピールポイント

子どもが好きなグラタンを野菜をメインにして栄養たっぷり。

作り方も簡単。



## 材料

幼児2人分  
(6)

じゃがいも	100
牛乳	140
塩	少々
こしょう	少々
ほうれん草	100
ベーコン	20
ホールコーン缶詰	20
人参	30
バター	大さじ1/2
チーズ	20

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむきラップで包み、レンジで加熱する。
- ②じゃがいもが熱いうちにフォークでつぶし、牛乳、塩、こしょうを加える。
- ③ほうれん草は3cm幅に切り、ベーコンは細かく切っておく。人参は薄い輪切りにしてゆがいておく。
- ④フライパンを熱し、バターを溶かしてほうれん草、ベーコン、ホールコーンを炒める。
- ⑤お皿に②を2/3のせ、その上に④をのせ、②の残り1/3をかける。その上に、人参を並べチーズをかける。
- ⑥200℃のオーブンで5分焼いて完成。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
206	8.1	12.0	172	1.3	0.8