～食べるからメンテナンス～

あさこヘルスケア食堂

かぼちゃとツナのパパっとグラタン



材料	分量（1人分）	作り方
かぼちゃ 冷凍ほうれん草 ツナ（水煮） コンソメ（顆粒） 牛乳 塩 こしょう ピザ用チーズ	100g ひとつかみ（約30g） 35g 小さじ1/2 100ml 少々 少々 20g	①かぼちゃは種とワタを取り除き、耐熱皿に入れる。 ②水を小さじ1程度ふり、ふんわりとラップし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。 ③やわらかくなったかぼちゃを好みのかたさにつぶす。 ④ツナ、ほうれん草、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを加えて軽く混ぜ合わせる。 ⑤ラップをせずに※、電子レンジ（600W）で3分加熱する。 ※吹きこぼれ防止と水分を飛ばすため ⑥再度軽く混ぜ合わせてチーズをのせ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。 ※レンジで加熱してもOK

緑黄色野菜の栄養たっぷり！
冷凍野菜やツナなど手軽に使える材料で簡単調理♪



健幸づくり推進課Instagram、
市公式LINE、Facebook、
ホームページでもレシピ発信中！

市ホームページ
【食と栄養】

【1人あたりの栄養量】 エネルギー：215kcal　たんぱく質：14.8g
脂質：9.6g　塩分：1.1g