

トマトグラタンをリメイク 新じゃがロール

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 205kcal,たんぱく質 15.2g,
脂質 5.8g,食塩相当量 1.2g

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【作り方】

トマトグラタンレシピのタネを4人分作り、そのうち2人分（190g）を使用しています。

- ① トマトグラタンで作ったタネを、切り込みを入れたロールパンにはさむ。
- ② チーズをかける。
- ③ トースターで3分加熱し、チーズが溶けたら完成。

【材料（2人分）】

- トマトの中身 25g
- 鶏むねひき肉 70g
- 新じゃがいも 75g
- ピーマン 20g

- ロールパン 2個
- ピザ用チーズ 20g

近畿大学 A班作成

朝から元気に*やさしおベジ増し朝食レシピ*



リメイクしたりカット野菜を使うことで
時間がない朝でも
手軽に野菜が摂れて便利!

