

たっぷり野菜のトマトグラタン

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー:221 kcal,たんぱく質:19.3g,
脂質:10.7 g, **食塩相当量:1.6g**

算出:日本食品標準成分表2020年版(八訂)



【作り方】

<ホワイトソース>

- ①フライパンでバターを溶かし小麦粉を炒める。
- ②牛乳を少しずつ加えてとろみが出るまで混ぜる。
- ③塩こしょうで味付けする。

<トマトグラタン>

- ④Aをすべて1cm程度の角切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、④を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥⑤にホールトマト缶とコンソメを加え、トマトを潰しながら、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦⑥を塩、こしょうで味を調える。
- ⑧耐熱皿に⑦を敷き詰め、上からホワイトソースをかける。
- ⑨チーズを乗せ、パン粉を振りかける。
- ⑩トースターで10～15分、チーズがこんがり焼けるまで焼く。

【材料(2人分)】

オーブンで焼く
場合は200℃で

A	●なす	1/2本(40g)	<ホワイトソース>	
	●しめじ	1/2株(50g)	●無塩バター	15g
	●玉ねぎ	1/4個(60g)	●小麦粉	大さじ2
	●にんじん	1/4本(40g)	●牛乳	1カップ
	●ブロッコリー	1/4個(40g)		(200cc)
	●サラダ油	小さじ1/2(2g)	○塩こしょう	少々
	●ホールトマト缶	1/2缶(200g)		
	○コンソメ顆粒	小さじ1(4g)		
	○塩こしょう	少々		
	●ピザ用チーズ	20g		
	●パン粉	8g		

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



減塩!
野菜も取れる!

様々な料理

酸味と旨味

トマトの酸味や旨味を生かすことで
減塩できるよ!
野菜も取れて一石二鳥だね!



奈良県減塩キャラクター げんえもん