

# カンタン『野菜グラタン風』

- ・野菜の種類を多くして、それぞれの味を生かして、うす味で食す。
- ・時間をかけずに手軽にできる。



## 1人分あたり

【エネルギー】	141 kcal
【たんぱく質】	6.2 g
【脂質】	7.4 g
【食塩相当量】	0.4 g
【野菜重量】	87.5 g

岩国市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

たまねぎ	… 1/2個(100g)	トマト	… 大1/2個(100g)
ベーコン	… 2枚	とろけるスライスチーズ	… 4枚
バター	… 5g	こしょう	… 0.5g
じゃがいも	… 中2個(120g)		
れんこん	… 60g		
かぼちゃ	… 40g		
さやいんげん	… 4本(30g)		
にんじん	… 20g		
しめじ	… 40g(1/2パック)		

## 作り方

- ① たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにしてバターで炒める。
- ② じゃがいも、れんこん、かぼちゃ、さやいんげん、にんじんは、2mm位の薄切り、しめじはほぐす。トマトは5mm厚さに切る。
- ③ 耐熱容器に①、じゃがいも、れんこん、かぼちゃ、にんじん、さやいんげん、しめじ、トマトを順に重ね、こしょうをふる。
- ④ ラップをして電子レンジで約5分加熱する。
- ⑤ ラップを取り、スライスチーズを上のにのせて、オーブントースターで3分加熱する。