

# 簡単！野菜レシピ58

1日に野菜  
350g を目標  
に

献立名

## 簡単ミートグラタン

管理栄養士専攻学生  
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
冷凍ポテト	150g
玉ねぎ	30g
ミートソース缶	100g
とろけるチーズ	10g
乾燥パセリ	適量



### <作り方>

- ① 玉ねぎは、皮をむいて薄切りにする。
- ② 耐熱皿に冷凍ポテト、①を盛り、レンジにかける。(約2分)
- ③ ②の上にミートソース缶、とろけるチーズをかけて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。上にパセリをちらす。

### <メモ>

・ポテトの他、一口大に切ったなす、きのこ類を炒めてもよいでしょう

### <1人分 栄養価 >

エネルギー 286kcal たんぱく質 7.7g 食塩相当量 1.4g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課  
千葉市食生活改善協議会 美浜支部