

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

ほうれん草とコーンのチーズ焼き



調理時間 30分



\\ おすすめポイント /

ホワイトソースいらずのお手軽グラタン! ほうれん草が苦手なお子さん
も食べてくれること間違いなしです。

1人分野菜量 185 g

宮崎県

エネルギー	・・・	252 kcal
たんぱく質	・・・	11.4 g
脂 質	・・・	17.9 g
炭 水 化 物	・・・	22.6 g
食塩相当量	・・・	1.8 g

ほうれん草とコーンのチーズ焼き

材 料 (2人分)

ほうれん草	・・・	130g
ロースハム	・・・	20g
生椎茸	・・・	40g
バター	・・・	12g
クリームコーン(缶詰)	・・・	200g(1缶)
とろけるチーズ	・・・	50g(2枚)

作り方

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯に塩を加え、さっと湯がいて水気をきり、3cm長さに切っておく。
ロースハムは3cm長さの細切りに、生椎茸は軸を取りのぞき、薄切りにしておく。
- ② フライパンにバターを溶かし、ほうれん草、生椎茸を炒める。
- ③ ロースハム、クリームコーンを加えて煮立たせる。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、とろけるチーズをのせて、オーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。
(200度のオーブンで15分ほど)

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

