



かぼちゃグラタン

材料(1人分)

かぼちゃ	2個(30g)
ブロッコリー	35g
マヨネーズ	5g
A 減塩醤油	2g
こしょう	少々
ミックスチーズ	8g

作り方

- ① かぼちゃとブロッコリーは茹でておく。
- ② Aをすべて混ぜ合わせる。
- ③ 器にかぼちゃとブロッコリーを盛付け、
②、ミックスチーズの順番でかける。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

栄養量(付け合せ除く)

エネルギー 101kcal たんぱく質 3.8g
カリウム 203mg リン 99mg 食塩0.5g

子供も食べやすい
味付けです♪

