

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 185g

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

