

ダイニングメニュー

長いものとりヘルシーソース

餅のキムチチーズグラタン



■材料〈4人分〉

切り餅(角).....	8個
長いも.....	200g
キムチ.....	100g
キムチの素.....	大さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
たまねぎ.....	1/2個
ぶなしめじ.....	1/2パック
塩・こしょう.....	各適量
ピザ用チーズ.....	80g
きざみのり.....	適量
サラダ油.....	適量

■作り方…調理時間約20分

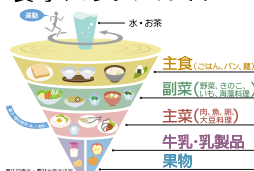
- ①餅は、4等分に切る。
- ②長いもは皮をむいてすりおろし、きざんだキムチ・キムチの素・しょうゆを入れて味を調える。
- ③たまねぎはうす切り、ぶなしめじは小房に分けて、サラダ油をひいたフライパンで塩・こしょうをして炒める。
- ④グラタン皿に②を少量入れ、①・③をのせ、②をかける。
- ⑤④にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで約10～15分焼く。
- ⑥仕上げにきざみのりをのせる。



- ・キムチの素がなければ、キムチの量をお好みで増やしてください。
- ・餅の代わりにごはんをドリア風にしてもおすすめです。
- ・とり肉や、白身魚を具材として入れてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 392 kcal



主食	1.5 (SV)
副菜	1.5 (SV)
主菜	0 (SV)
牛乳・乳製品	1.5 (SV)
果物	0 (SV)