



お魚グラタン

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

サケ水煮缶	150g
ほうれんそう	100g
たまねぎ	60g
ながいも	50g
マヨネーズ	小さじ1
とろけるチーズ	30g

栄養価	子ども1人分
エネルギー	84 kcal
食塩相当量	0.3 g



作り方

- ① サケ水煮缶は缶汁を切り、中骨をつぶしてほぐす。
- ② ほうれんそうはラップに包んで電子レンジで1分ほど加熱する。
水にさらして絞り、縦横1cm幅に切り、再び絞る。
- ③ たまねぎは1cm角に切り、ラップに包んで電子レンジで2分ほど加熱する。
- ④ ながいもは皮をむいてすりおろし、マヨネーズを混ぜる。
- ⑤ ①～③を混ぜて耐熱容器に入れ、④をかけてチーズをのせ、
オーブンまたは魚焼きグリルでこんがり焼き色がつくまで焼く。

☆ サケ水煮缶の代わりに、サバやイワシ水煮缶にしてもおいしいですよ。

<大人へのアレンジ> … お好みでこしょうを足す。

