

金時豆のグラタン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
金時豆(水煮)	15	60g
ポークハム	10	40g
にんにく	0.3	1.2g
たまねぎ	15	60g
赤ピーマン	5	20g
黄ピーマン	5	20g
ズッキーニ	10	40g
サラダ油	0.5	2g
塩	0.2	0.8g
こしょう	0.01	0.04g
小麦粉(薄力粉)	2	8g
マーガリン	2	8g
牛乳	10	40g
ピザ用チーズ	10	40g
アルミカップまたは紙カップ	1個	4個

<作り方>

にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、ピーマンは小さい角切り、ズッキーニ・ハムはさいの目に切る。

マーガリンで小麦粉を炒め、牛乳でのばし、ルーを作る。

サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、ハム、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマンを加えて炒める。

金時豆を加えて炒め、塩、こしょうで調味し、ルーを加える。

カップに入れ、ピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。

(220 10分)

1人当たり栄養価：1杯 - 90kcal たんぱく質 4.7g 塩分 0.7g

<一口メモ>

* 普段甘煮として食べることの多い金時豆を洋風のグラタンにして子どもにも食べやすくしました。

