



カニグラタン

やさしい味付けで食欲のない時でも！

[材料] (2人分)

かに缶	24g
マカロニ	40g
玉ねぎ	100g
マッシュルーム缶	10g
冷凍グリーンピース	6g
サラダ油	4g
バター	8g
薄力粉	9g
牛乳	260g
パン粉	2g
粉チーズ	2g
ミックスチーズ	10g
コンソメ (顆粒)	1g
食塩	1g
白こしょう	少々
ドライパセリ	少々

エネルギー	291kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	12.6g
炭水化物	30.5g
塩分	1.2g

[作り方]

1. マカロニは茹でておく。
2. 玉ねぎは千切りにする。マッシュルーム、グリーンピースは缶から出して缶汁をきっておく。かに缶も缶から出しておく。
3. 鍋にサラダ油とバターを入れて火にかけ、玉ねぎ、マッシュルーム、かにを加えてこしょうを振って炒める。薄力粉を加えて更に炒め、牛乳、コンソメ、塩を加える。小麦粉を溶き伸ばすようにしながらとろみが出るまで煮る。茹でておいたマカロニとグリーンピースを加えて混ぜ合わせる。
4. 器に3を盛り分けて上から粉チーズ、ミックスチーズ、パン粉、ドライパセリを振りかけて220℃のオーブンで7~8分焼く。

<料理の工夫>

やさしい味付けです。ご飯やパン、お粥にも合う料理です。口内炎などがある時にはマッシュルームやグリーンピースを除いたり、冷ましてから召し上がるようにしてください。

~献立例~
 ロールパン
 ジャム
 カニグラタン
 野菜サラダ
 果物

