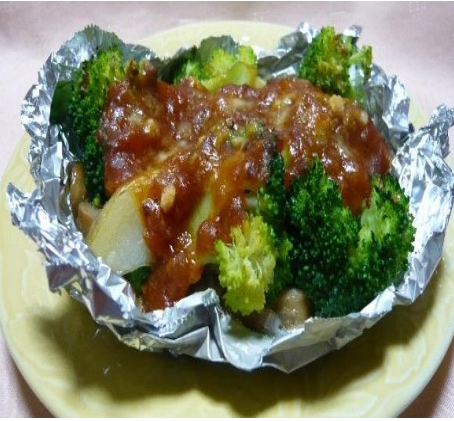
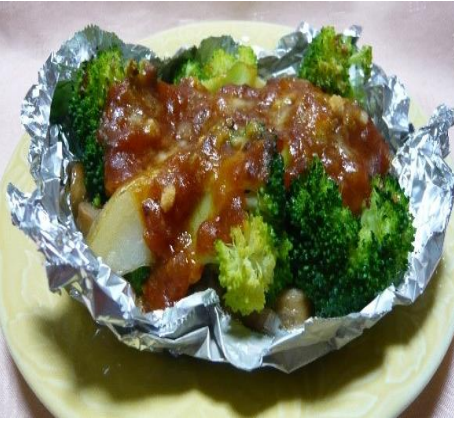


高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 簡単ミートグラタン	<table border="1"> <tr> <td>やわらか</td> </tr> <tr> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td>肉</td> </tr> </table>	やわらか	主菜	肉									
やわらか													
主菜													
肉													
調理時間 <p style="text-align: center;">30分</p>													
材料・分量（1人分） ミートソース（レトルト） 40g 冷凍ポテト 6本（60g） ウインナー 3本（30g） 油 小さじ1強（5g） 冷凍ブロッコリー 4房（40g） 牛乳 大さじ2（30ml） 粉チーズ 小さじ1/4（1g）													
作り方 1 薄い輪切りにしたウインナーと冷凍ポテトを油で絡め、トースターでこんがりするまで焼く。 2 冷凍ブロッコリーは下茹でしておく。 3 ホイル(器になる)に1のウインナーと、ポテト、2のブロッコリーを入れ、牛乳で味を整えミートソースを流し込む。 4 粉チーズをふり、トースターで焼く。													
料理の説明 調理のワンポイント <ul style="list-style-type: none"> ・レトルト食品を利用すると簡単にできる。 ・コーンスープに変えても良い。 ・魚焼きグリルでも出来る。 													
栄養価 <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>262kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>9.2g</td> <td>脂質</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>18.2g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.3g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	262kcal	たんぱく質	9.2g	脂質	17.2g	炭水化物	18.2g	食塩相当量	1.3g		
エネルギー	262kcal	たんぱく質	9.2g	脂質	17.2g								
炭水化物	18.2g	食塩相当量	1.3g										

レシピ提供：地域活動栄養士会 のらぼうず
東京都西多摩保健所