



## 栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	254
たんぱく質(g)	16.4
脂質(g)	11.2
糖質(g)	22.7
食物繊維(g)	7.2
食塩相当量(g)	1.4

## 材料（2人分）

・かぼちゃ	100g
・ブロッコリー	100g
・なす	100g
・しめじ	50g
・豚ひき肉	120g
・ミニトマト	6個
★野菜ジュース	200ml
★水	50ml
・コンソメ	1/2個
・粉チーズ	小さじ1/2
・パン粉	小さじ2

## 〈作り方〉

- ① かぼちゃは種を取り除き、2cm角程度の大きさに切り、なすはヘタを取り乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② かぼちゃ、ブロッコリーは電子レンジで加熱し、冷ます。（600w 3分程度）※ブロッコリーは飾り用に少し分けておく。
- ③ フライパンで豚ひき肉を色が変わるまで炒める。
- ④ ③に②、なす、しめじ、★を入れて煮る。
- ⑤ なすが柔らかくなったらコンソメを入れ、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れ、ミニトマト、ブロッコリーを飾る。
- ⑦ 粉チーズ、パン粉をふり、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

## ～ レシピのポイント ～

野菜ジュースで煮込むことで旨味の感じられるグラタンに仕上がります。

野菜のかさが減り、食物繊維もを豊富にとることができるため、血糖上昇の予防につながります。

かぼちゃ・ブロッコリーは冷凍品を利用すれば手軽に作れます。

主食を兼ねたいときにはマカロニを1人15gゆでて加えます。