



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	56
たんぱく質(g)	4.7
脂質(g)	2.8
糖質(g)	3.0
食物繊維(g)	1.0
食塩相当量(g)	0.4

材料（2人分）

・ゆず	2個
・ホワイトソース	50g
・ほうれん草（冷凍）	30g
・むきえび（冷凍）	30g
・牛乳	10ml
・ナチュラルチーズ	5g
・パセリ	適宜

〈作り方〉

- ① ゆずの上部1/4を切り、中身を取り出しゆず窯を作る。
- ② フライパンにホワイトソース、牛乳を入れ、弱火で温め、ほうれん草、えびを加えて加熱し、冷ます。
- ③ ①に②を入れる。
- ④ チーズをのせ、トースターで10分ほど焼く。
- ⑤ パセリを飾る。

～ レシピのポイント ～

野菜中心なので糖質が控えめになっています。ゆずの香りがよく、見た目にも華やかなので、新年のお祝いメニューとしても楽しめます。

取り出したゆずの中身は絞って、果汁と同量のしょうゆとあわせて自家製ポン酢しょうゆを作ってみてはいかがでしょうか。