

## 白菜のミートソースグラタン



栄養価(1人分)

エネルギー 380kcal、たんぱく質 17.5g

脂質 18.1g、食塩相当量 1.7g

### 材料(2人分)

白菜	250g	トマト缶	160g
玉葱	50g	ケチャップ	14g
合挽肉	120g	中濃ソース	30g
にんにく	2g	砂糖	1g
マカロニ	50g	食塩	0.2g
オリーブ油	小さじ1/2(2g)	オレガノ・バジル	少々
パセリ(乾燥)	少々	こしょう	少々
		シュレッドチーズ	30g
		パン粉	5g
		オリーブ油	小さじ1(4g)

### 作り方

- 白菜は1cm幅のざく切りにし、耐熱皿に入れて電子レンジ600w2分加熱する。  
玉葱とパセリはみじん切り、にんにくはすりおろす。  
マカロニは、表示の茹で時間に茹で、オーブンを230℃に温めておく。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。  
香りがしたら玉葱を入れて炒め、しんなりしたら合挽肉を入れて炒める。  
肉に火が通ったらトマト缶、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、オレガノ、バジルを加えて5分ほど煮る。
- 2に水気を切った白菜、マカロニを加えて混ぜ合わせ、食塩、こしょうで味を整える。
- 耐熱皿に耐熱皿に盛ってシュレッドチーズをのせ、パン粉とオリーブ油をかける。  
230℃のオーブンで8~10分ほど焼き目がつくまで焼き、焼きあがったらパセリをふる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター  
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1  
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報  
レシピ  
←