

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



旬の食材レシピ！

じゃがケチャのチーズ焼き



1人分
栄養価


・エネルギー	240kcal
・たんぱく質	10.0g
・脂質	7.0g
・炭水化物	35.0g
・食塩相当量	1.5g


材料（2人分）

- ・じゃがいも 大3個（250g）
- ・ハム 2枚
- ・コーン缶 1/2缶（100g）
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ★トマトケチャップ 大さじ 1.5
- ★塩こしょう 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ② ハムは半分に切って、短冊切りにする。
- ③ 耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをして電子レンジ600W・8分加熱する。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、ハムと水気を切ったコーンと★を加えて和える。
(じゃがいもが固い場合、1～2分ずつ加熱時間を増やしてください)
- ⑤ グラタン皿などの耐熱容器に盛り付け、最後にとろけるスライスチーズをのせて、トースターで1～2分加熱したら出来上がり♪
(トースターがない場合、電子レンジで600W・1～2分加熱してもOK)

 **チェックポイント** ① じゃがいもが柔らかくなったことを確認してから、味付けするように！

 **アレンジポイント** ① ハムの代わりにベーコンやウィンナーを入れてもおいしいです！
② 薄くスライスしたたまねぎ・にんじんを入れ、野菜たくさんにしてもOK！

～お知らせ～
YouTube チャンネル「みやぎ生協コーすけ」で、
 管理栄養士監修のじゃがいもレシピを多数
 ご紹介させて頂きました！こちらからどうぞ⇒ 