

御所属：日本医科大学武蔵小杉病院

御氏名：森本千秋様

献立名（ラザニア風グラタン）



材料（2人分）		作り方
・マカロニ	80g	①ホワイトソースは牛乳でのばす
・パスタ用レトルト ミートソース	1袋,225g	②玉ねぎを十分に炒め、ミートソースを 加えて混ぜる
・玉ねぎ（薄切り）	1/2個,100g	③茹でたマカロニを①に加えて混ぜる
・ホワイトソース缶	200g	④グラタン皿にホワイトソースの1/4量 を敷き、③のマカロニを入れ、残りの ホワイトソースをかけてオーブントース ターで焼く
・牛乳	150g	
		ポイント
		・玉ねぎを炒める時にひき肉を加えると よりボリュームが出ます
		・上にチーズをのせて焼くと本格的です

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	464kcal
たんぱく質	14g
脂質	18g
炭水化物	61g
食塩相当量	3.3g