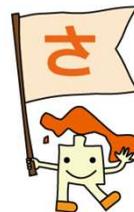


レトルトミートソースを使った お手軽フレンチ“アシパルマンティエ”

レシピ提供: 菊池猛



シェフ作成！レトルト食品を
活用したフレンチレシピです。

栄養価(1人分)

エネルギー	394kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	20.2g
炭水化物	33.8g
食塩相当量	1.6g

材料(2人分)

- ・レトルトミートソース 1パック
- ・じゃがいも 300g
- ・ミックスチーズ 100g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. じゃがいもは、丸ごと皮付きで蒸すか、茹でて柔らかくする。
2. じゃがいもの皮をむき、軽くマッシュしてグラタン皿に敷く。
3. ②の上にミートソースをかけてチーズを振る。
4. 220℃のオーブンで、しっかりと焼き色が付くまで加熱してできあがり。

ポイント

チーズはグリュイエールを使用するとより本格的なフレンチになります。
お急ぎの時は、じゃがいもは小さく切って電子レンジで柔らかくなるまで加熱してください。