

副菜

長芋グラタン

お手軽度 ☺☺☺

<一食分>

エネルギー 128 ｷｯｶﾘｰ
塩 分 0.6 ｸﾞﾗﾑ

材料 (2食分)

長芋	100g
ハム	2枚
卵	1個
バター	少々
ピザ用チーズ	ふたつまみ
かいわれ菜	お好みで
刻み海苔	少々
しょうゆ	お好みで



作り方

①下準備

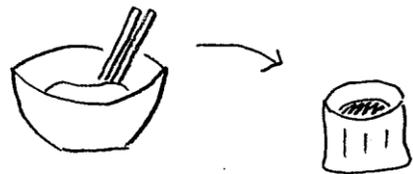
長芋
すりおろす

ハム
1cm 角に切る

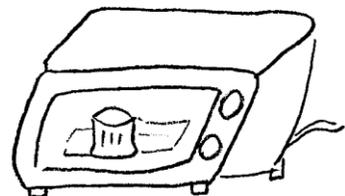
卵
溶きほぐす



②長芋、ハム、卵を混ぜて、バターを塗った耐熱皿に入れる。



③チーズとかいわれ菜をのせて、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。



④刻み海苔を散らす。
味をみて、しょうゆを垂らす。