

# 熱々クリーム♪ もちもちグラタン



## ◎材料と分量 (1人分)

食品名	使用量
ひかりもち	2個
じゃがいも	30g
ベーコン	10g
しめじ	10g
Fe+Znたらこふりかけ	1袋
プロチョイス カルボナーラソース	1袋
オリーブオイル	15g



(マークの商品は弊社取扱商品です。)

## ◎作り方

- 1、ひかりもちは一口大に切ります。じゃがいもは皮をむき5mm幅に薄く切り水にさらしておきます。ベーコンは1cm幅に切ります。しめじは石突きを取りほぐしておきます。
- 2、鍋に水を入れ、じゃがいもは柔らかくなるまで茹でます。
- 3、フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンとしめじを炒めます。火が通ったら1のひかりもちと2のじゃがいもを加えてさらに炒め、もちが柔らかくなってきたらカルボナーラソースを入れて混ぜ合わせます。
- 4、耐熱皿に3を入れ、たらこふりかけをかけてオーブン(またはトースター)で焼いて出来上がりです。

## ◎栄養価 (1人前あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム
568kcal	6.1g	32.1g	63.2g	648mg	216mg
カルシウム	リン	鉄	食物繊維	食塩相当量	
54mg	135mg	1.4mg	1.1g	1.7g	