



ぷりぷりエビのかぼちゃグラタン

TJ_AH26Ⅱ_レシピ



【使用商品】

- たんぱく調整
- 121.マカロニタイプ
- たんぱく調整スープ
- 192.かぼちゃのポターージュ
- 減塩できるうれしいお塩
- 317.ウレシオ
- 10995.米パン粉



🍴材料と分量 (1人前)

えび(芝えび)	・・・	30g	減塩できるうれしいお塩 ウレシオ	・・・	1g
かぼちゃ	・・・	30g	米パン粉	・・・	5g
たまねぎ	・・・	40g	有塩バター(炒め用)	・・・	7g
グリーンピース	・・・	5g	有塩バター(仕上げ用)	・・・	3g
たんぱく調整スープ かぼちゃのポターージュ	・・・	100g			
たんぱく調整 マカロニタイプ	・・・	25g			

🍴作り方

【下ごしらえ】えび：背わたをとって、2枚におろす。かぼちゃ：5mm程度のいちよう切り。玉ねぎ：薄くスライス。

- ①玉ねぎ、かぼちゃをそれぞれたっぷりの湯でゆでる。
- ②「たんぱく調整マカロニタイプ」を既定の12分に+1分でやわらかめにゆでる。
- ③フライパンにバター(炒め用)を引き、えびに火が通るまで炒め、①の玉ねぎ・②のマカロニを入れ、「たんぱく調整スープ かぼちゃのポターージュ」を入れて、ウレシオを加え、マカロニに味が染みるように、煮込む。
- ④③に①かぼちゃを入れてさっと混ぜ、耐熱の器に盛り付け、グリーンピースをちらし、「米粉パン粉」・バター(仕上げ用)を載せ、トースターで焼き目を付ける。

👉ポイント

★ホワイトソースを使わずに作れるグラタンです。ホワイトソースは、小麦粉・牛乳を使う為、たんぱく質が上がってしまいますので、その分を低たんぱくのスープで代替えました。

★ホワイトソースを使わない事で、たんぱく質を制限できたので、えびを20g⇒30gにできました。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食物繊維	食塩相当量
409kcal	7.9g	377mg	136mg	2.0g	1.4g

2015/1/21更新