

# かぼちゃグラタン

## 材料(1人分)

かぼちゃ	2個 (30g)
ブロッコリー	35g
マヨネーズ	5g
減塩醤油	2g
こしょう	少々
ミックスチーズ	8g

A {

## 作り方

- ①かぼちゃとブロッコリーは茹でておく。
- ②Aをすべて混ぜ合わせる。
- ③器にかぼちゃとブロッコリーを盛付け、②、ミックスチーズの順番でかける。
- ④オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

## 栄養量(付け合せ除く)

エネルギー	101kcal	たんぱく質	3.8g
カリウム	203mg	リン	99mg
		食塩	0.5g



子供も食べやすい  
味付けです♪