

# 体にやさしいレシピ

## 鶏と野菜のパングラタン

主菜



### 下ごしらえ

- ♪ 食パン……12等分に切る
- ♪ 鶏ささみ……筋を取り6等分のそぎ切り
- ♪ ブロッコリー……小房に分ける
- ♪ 玉ねぎ……薄切りにする

### 作り方

① 耐熱皿にブロッコリー、鶏ささみ、玉ねぎを入れ、オリーブ油、塩、こしょうを加えて軽くラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。

② 一度取り出して混ぜ、さらに電子レンジで1分加熱する。  
その間に別のボウルに A を入れて混ぜておく。

③ 耐熱容器2個に食パンと電子レンジで加熱した具材を入れてから混ぜ合わせたAを流し入れ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。

④ ③にピザ用チーズをかけ、さらに電子レンジ(600w)で2分加熱する。  
卵の固まりが悪い場合は追加で1分加熱する。

### ポイント

- ♪ 加熱時間は目安です。お使いの電子レンジの機種によって増減してください。
- ♪ ホワイトソースを作る手間がない、お手軽なグラタンです♪

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量\*は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
314kcal	24.8g	15.8g	22.4g	479mg	326mg	1.5mg	2.9g	1.1g

\*野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。