

レシピ12

1日200gの果物を食べよう!

果物不足を感じたら ホクホクあま〜い♡ りんごと大学いもの グラタン



切って焼くだけの
デザート風グラタン

調理時間
約10分

カロリー(1人分)
242kcal

塩分(1人分)
0.45g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(2人分)

- ・冷凍大学いも…90g
- ・カットりんご…80g
- ・チーズ(溶けるタイプ)…40g

作り方

- 1 グラタン皿に一口大に切ったカットりんごと凍ったままの大学いもを並べ、ラップなしで電子レンジにかける(600Wで3分)。
- 2 チーズをのせ、予熱しておいたオーブントースターで5分焼く。



ポイントはここ!

チーズをのせて焼く前に、カットりんごと大学いもを電子レンジで加熱して味をなじませておくことで、しっとりおいしく仕上がります。