

包丁いらず！かんたん ほうれん草のチーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- ・ カットほうれん草（冷凍） 60g
- ・ コーン缶 20g
- ・ ツナ缶（水煮） 20g
- ・ とろけるチーズ 20g
- ・ しょうゆ 1g
- ・ 黒こしょう 0.5g

エネルギー 118kcal たんぱく質 10.9g 脂質 5.8g
炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.0g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

パン

副菜

②

トマトサラダ

主菜

オムレツ

汁物

ー

副菜

①

★ほうれん草のチーズ
焼き

デザート
・ドリンク

ヨーグルト

作り方

- ① カットほうれん草を耐熱皿にいれ、レンジで600W1分間加熱する。
- ② ①にコーン、ツナ、しょうゆを入れてあえる。
- ③ チーズをのせて黒こしょうをふる。
- ④ トースターに入れて5分間加熱する。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年