

カリブロとポテトの簡単グラタン 材料（4人分）

カリブロ	200g	塩	小さじ1/4
じゃが芋	300g	こしょう	少々
牛乳	200cc	ピザ用チーズ	40g
スープの素	1/3個		

【作り方】

- ①カリブロは小房に分けておく。じゃが芋は5mm厚さの輪切りにして、水につけてアク抜きをしておく。
- ②鍋にカリブロ、水気を切ったじゃが芋、牛乳、スープの素を入れて火にかけて、吹きこぼれないように注意しながら煮る。塩、こしょうで味を整え、グラタン皿に移し、チーズをのせて、250℃のオーブンで焼き色をつける。



エネルギー	155kcal	タンパク質	7.6g
脂質	5.3g	塩分	0.6g

（協力：信愛女学院短期大学）