

カリブロとポテトの簡単グラタン 材料（4人分）

カリブロ	200 g	塩	小さじ 1/4
じゃが芋	300 g	こしょう	少々
牛乳	200cc	ピザ用チーズ	40 g
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、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	7.6 g
脂質	5.3 g	塩分	0.6 g

(協力：信愛女学院短期大学)