

ピーマンカップで豆乳グラタン



材料 【4人分】

ピーマン	4個
玉ねぎ	1/2個
マカロニ	40g
ツナ缶 (小)	1缶(70g)
小麦粉	大さじ4
豆乳	2カップ
オリーブ油	小さじ2
溶けるチーズ	2枚
塩	少々
こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 223 kcal



塩分 0.9g

1人分の野菜量 50g

作り方

- 1) ピーマンは縦半分に切り、ヘタ、種を除く。
- 2) 玉ねぎは繊維に沿った薄切りにする。
- 3) フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ツナ缶を炒める。玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
- 4) 3)に豆乳を少しずつ加え、マカロニを入れて、少し煮込む。
- 5) 塩、こしょうで調味して、ピーマンに詰める。溶けるチーズをのせ、オーブントースターで10分程焼く。
- 6) 焼き色がいたら出来上がり。



Cooking Point

- 中に入れる具材はズッキーニ、ドライトマトなどを入れても美味しいです。
- 今回のマカロニは早茹でタイプを使用しました。時短のため、茹でずに使いましたが、マカロニによって別茹でして下さい。

対象：子どもから
大人まで