



# 楽楽!! おいしか介護食

## パンプキンミートグラタン



材料と分量(2人分)	
ミートソース缶	1/2缶
南瓜	1/6個
ほうれん草	1/2束
チーズ	適量

エネルギー	191	kcal
蛋白質	8.9	g

### 作 り 方

- ① 南瓜は薄めの一口大の大きさに切る
- ② ほうれん草は茹でて短く切っておく
- ③ 鍋にミートソース缶と②を入れて温める
- ④ 耐熱皿に①を並べる
- ⑤ ④を電子レンジに一度かけて温める
- ⑥ ⑤に③をかける
- ⑦ ⑥にチーズをかけて電子レンジにかけて温めて出来上がり

野菜はじゃが芋や茄子、ブロッコリー、カリフラワー等に冷蔵庫の中に残っている野菜に変えてもらってもいいと思います。  
ミートソース缶はパスタに使用したり、ピザに使用したりできます。  
また、鶏肉等を煮込んだりして活用して下さい。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む