ミートソースでポテトグラタン

じゃがいもは食物繊維
たっぷり！

レシピNo
３７



材料２人分

じゃがいも	２個
ミートソース	大さじ４
ピザ用チーズ	６０ｇ

作り方

① じゃがいもは皮をむき、５ｍｍ幅の輪切りにし、水にさらす。
② 耐熱容器に、水気をきった①を並べラップをし、じゃがいもがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
③ ②にミートソース、ピザ用チーズをかけ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。
（１人分：１９３キロカロリー・食塩相当量：１．４ｇ）

大網白里市
食生活改善会

野菜を１日３５０ｇ食べましょう

野菜を３５０ｇ食べられていますか？

下記のイラストが野菜３５０ｇの食事の例となります。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー





夕食に野菜炒めと具だくさんみそ汁

食物繊維をしっかりとろう



おから



じゃがいも



ごぼう

野菜、きのこ、芋類、海藻等には食物繊維が多く含まれています。
特に食物繊維が多い食材は、左の食材です。

発行：大網白里市食生活改善会（事務局：大網白里市健康増進課　TEL 0475-72-8321）
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～　他のレシピ⇒