



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

健康が
気になる方へ

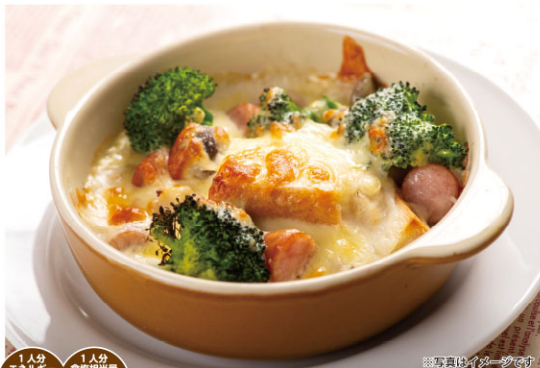
減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
218 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

忙しい朝にぴったり! お手軽朝食

パングラタン

低カロリーでありながら、たんぱく質とカルシウムをはじめ、ビタミン・ミネラルが摂取できる栄養バランスが整ったメニューです。塩分が少ないツナの水煮を使用することで、うま味を感じながら減塩に繋がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

食パン(6枚切).....	1枚	牛乳.....	100ml
ブロッコリー.....	30g	ツナ缶(水煮).....	1缶(70g)
ぶなしめじ.....	30g	ピザ用チーズ.....	40g
ホワイトソース.....	100g		

- 食パンは一口大に切ります。
- ブロッコリーは小房に分けて茹でます。
ぶなしめじは石づきを取り除き、ほぐします。
- 鍋にホワイトソースと牛乳を入れて混ぜます。
- 耐熱性の器に①と②、汁気を切ったツナを入れ、③を流し入れます。上にチーズを散らします。
- 200℃のオーブンで15分ほど焼き上げます。

ココがPOINT!

前日に盛り付けまでしておくと、忙しい朝は焼くだけ。固くなってしまったパンも柔らかくなります。