



サツマイモとカボチャの 簡単グラタン

多良見支部食改さんのおすすめレシピ



NEW
動画で
作り方を
配信中!!



(1人分：115 カロリー)

〔 材料／4人分 〕

- サツマイモ 100g
- カボチャ 60g
- 牛乳 80cc
- とろけるチーズ 40g
- レーズン 適量

〔 作り方 〕

- ① サツマイモとカボチャは一口大に切る。
- ② 鍋にカボチャ、サツマイモ、牛乳の順に入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ レーズンはぬるま湯で戻す。
- ④ アルミカップに1人分のサツマイモとカボチャを入れ、レーズンを散らし、上にチーズをのせてチーズが溶けるまでトースターで焼く。

※フライパンやグリルでも作ることができ、サツマイモとカボチャをレンジで加熱すると手早くできます。