

野菜と魚のマヨグラタン

<材料> 約4人分(大人)

白身魚	160g	ゆで卵	1個
冷凍かぼちゃ	120g	マヨネーズ	60g
ブロッコリー	100g	粒マスタード	小さじ1
ベーコン(薄切り)	15g	粉チーズ	10g
食塩	1.2g		
ブラックペッパー	少々		
玉ねぎ	80g		
クリームコーン	80g		



<作り方>

- ① 魚、かぼちゃは2cm角に切る。ブロッコリーはゆでて食べやすく切る。
ベーコンは細く切る、グラタン皿に並べ食塩、ブラックペッパーをふる。
- ② 玉ねぎとゆで卵はみじん切りにし、クリームコーンとマヨネーズ、粒マスタードを加え混ぜる。
- ③ ①に②のソースをかけ、粉チーズをふって180℃のオーブンで10分程焼く。

★かぼちゃ、ブロッコリー、コーンでβカロチンが、
卵やマヨネーズ、チーズでレチノールが摂れます。

