

## 小松菜のペンネグラタン

料 理 名		
材 料 名	数 量 (4人分)	作 り 方
ペンネ	60 g	① 鍋に水を入れて卵・ペンネを茹でる。 ② フードプロセッサーに、小松菜を刻んで入れ、豆乳・味噌・塩も加えて混ぜる。 ③ フライパンに②を入れ、米粉を混ぜてから中火にかける。 ④ フツフツととろみがついたら火を止める。 ⑤ ペンネをフライパンに入れて混ぜ合わせる。 ⑥ 卵を切り、器に⑤を入れる。 ⑦ しらす・チーズを盛り付けたらオーブントースターで7分程加熱し、最後にハムを盛りつけたら完成！
○小松菜	45 g	
豆乳	180 ml	
○味噌	15 g	
塩	ひとつまみ	
米粉	大さじ1	
○ハム	1枚	
○卵	1個	
○しらす	20 g (適量)	
ピザ用チーズ	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー136kcal たんぱく質8.1g)