



お手軽魚料理



手間いらずにあつあつグラタン

おさかなソーセージグラタン (1人分)



材料

- 魚肉ソーセージ 1本
- ポテトサラダ 1袋(120g) 惣菜を利用
- ブロccoliリー 4~5個

作り方

- ① ブロccoliリーは子房に分け電子レンジ(600w)で1分ほど加熱する。
- ② 魚肉ソーセージは1cm程度の厚さの斜め切りにする。
- ③ 耐熱皿に魚肉ソーセージを並べ、ポテトサラダをのせる。
- ④ ブロccoliリーをのせる。
- ⑤ オーブントースターで7~8分を目安に加熱する。

栄養成分

エネルギー	274Kcal
たんぱく質	10.7 g
食塩相当量	2.0 g