

5月
行事食

マカロニハートフルグラタン

調理時間

10分



エネブリンプロテインプラス ポテトサラダ味



材料【1人分】

エネブリンプロテインプラス ポテトサラダ味	1個
マカロニ	10g
にんじん	10g
ブロッコリー	10g
ハム	3g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
208kcal	6g	16.2g	9.8g	1.6g

作り方

下準備

マカロニを軟らかめにゆでる。ブロッコリーは小房に分けて軟らかくなるまでゆでる。にんじんはハート形に抜いて軟らかくなるまでゆでる。ハムは食べやすい大きさの角切りにする。

- 1 ボウルにエネブリンプロテインプラス ポテトサラダ味を入れ、湯せんにかけてなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ①にマカロニ、ブロッコリー、ハムを加えて和える。器に盛り、にんじんを飾る。

管理栄養士からのPOINT!

エネブリンプロテインプラス ポテトサラダ味を使った簡単グラタンで母の日の感謝を伝えます。ハート形に抜いたにんじんで可愛いグラタンです。**エネルギーとたんぱく質が補給できます。**