

～市販品を上手に活用しよう～

ミートソース活用レシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会

うどんてミートグラタン

主食

主菜

副菜

材料	一人分	二人分
うどん(ゆで)	200g	400g
ミートソース(市販)	100g	200g
ブロッコリー(冷凍)	30g	60g
ピザ用チーズ	大さじ1(8g)	大さじ2
パン粉	大さじ1(3g)	大さじ2



包丁を水にぬらしてからうどんを切ると
くっつきにくく切りやすいです!

〈作り方〉

- ① うどんを2cm長さに切り、グラタン皿に入れる。
- ② 冷凍ブロッコリーをのせ、ミートソースをかける。
- ③ チーズとパン粉をかける。
- ④ トースターで色がつくまで加熱する。(オーブン 200℃で10分～15分の加熱で代用可)

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム	食塩相当量(g)
331	12.4	8.2	56.9	93	2.4