

おいしく
楽しく
体をつくる
たんぱく質を
とろう

たんぱく質
10~20g

火も包丁も使わず簡単!

調理時間

15分

はんぺんクリームグラタン

<材料>(2人分)

•はんぺん	1枚(100g)
•ツナ水煮缶	1缶(70g)
•ピザ用チーズ	30g
•「クノール®たんぱく質がしっかり摂れるスープ」 コーンクリーム	1袋
•熱湯	100ml

<作り方>

- ① はんぺんはひと口大にちぎり、ツナは汁気をきる。
- ② 耐熱容器に「クノール®たんぱく質がしっかり摂れるスープ」コーンクリーム、熱湯を入れて15秒ほどよく混ぜる。
- ③ ①のはんぺん・ツナを加え、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

【栄養価計算 1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
199kcal	18.8g	7.7g	13.8g	1.8g

たんぱく質 摂取のコツ

たんぱく質を含むはんぺんとツナのW使用で、しっかりたんぱく質をとることができます。