

2部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

電子レンジで簡単！マカロニパングラタン



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	407	(kcal)
・たんぱく質:	20.3	(g)
・カリウム:	394	(mg)
・リン:	283	(mg)
・食塩:	1.6	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	186	(円)

🍲 材料

・サラダチキン	40g
・マカロニ	15g
・食パン	6枚切り半分(30g)
・オリーブオイル	小さじ1/2(2g)
・牛乳	120ml
・有塩バター	10g
・マヨネーズ	小さじ1(4g)
・小麦粉	大さじ1(9g)
・こしょう	少々
・粉チーズ	5g
・パセリ	少々

🍲 作り方

- ①サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。ボウルにサラダチキン、マカロニを入れ、小麦粉をよく絡める。
- ②①に牛乳、バター、マヨネーズを入れてよく混ぜ、少し隙間を開けてふわっとラップし、電子レンジで600W6分加熱する。加熱後よく混ぜる。
- ③盛り付け皿にちぎったパンを並べ、オリーブオイルを塗る。
- ④③の上にホワイトソースをのせて粉チーズとパセリをかける。オーブンやトースターで焼き目をつけてもよい。

アピールポイント

- ・パンにオリーブオイルを塗り、ホワイトソースにマヨネーズを加えることで**エネルギーアップ**ができます。**普通のグラタンと比べて量は7割程度**ですが、同じくらいのエネルギー、たんぱく質が摂れるため少量しか食べられない方におすすめです。
- ・具材は市販のサラダチキンとパンを使用しているため、**フライパンも包丁も不要**です！マカロニも茹でずにそのままホワイトソースに混ぜて、電子レンジで加熱するだけなので**調理経験のない患者さん**でも簡単に作ることができます。