

カンパンで作る！ 皮付きじゃがいもの パングラタン



1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



作り方

- ① グラタン皿などの耐熱容器にカップ
スープを入れ、一皿あたり大さじ1の
お湯で溶く。溶けたら牛乳を加え電子レンジで1分加熱する。
- ② カンパンを①に細かく砕きながら入れ、軽く混ぜて15分ほど浸す。
- ③ じゃがいもを皮付きのまま5mmほどの薄切りにし、②のカンパンの上に
重ねる。（※じゃがいもの芽や緑の部分は取り除いて使う）
- ④ ふんわりとラップをして電子レンジで3分半加熱し、じゃがいもが
柔らかくなったらチーズを乗せ、オーブントースターで焼き色をつけて完成！

材料（2皿分）

カンパン・・・100g
じゃがいも・・・中2個
カップスープ（ポタージュ）・・・2袋
ピザチーズ・・・50g
牛乳・・・・・・・・240ml
お湯・・・・・・・・大さじ2

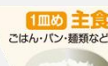
これが基本の3皿です！



野菜・海藻・きのこなど
を使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜



1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具だくさんの汁物など

野菜を食べよう！ 目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



野菜を食べよう！

30・10 運動

まつもと
だいず
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)