

# 火を使わないグラタン

【材料】（1人前）

## ソース

○ 糖質ゼロ麺（丸麺）	60 g
○ 生クリーム	30 g
○ 水	40 g
○ 顆粒コンソメ	1.5 g
○ バター	10 g

## 具材

* 糖質ゼロ麺（丸麺）	60 g
* ベーコン	20 g
* 冷凍ブロッコリー	25 g
* マッシュルーム（水煮）	20 g
* 塩コショウ	少々
* ピザ用チーズ	20 g
* 粉パセリ	少々



## 【作り方】

- 1、(食材)冷凍ブロッコリーはあらかじめ電子レンジで解凍加熱する。
- 2、(食材)糖質ゼロ麺（丸麺）は一口大にカットする。
- 3、\*の食材をグラタン皿にのせ、塩コショウを少々を振りかける。
- 4、(ソース)バターは電子レンジで溶かしバターにしておく。

※電子レンジ600Wで30秒程度

- 5、ミキサー容器に○の食材をすべて入れ、なめらかになるまで攪拌する。（麺がなくなるまで）
- 6、攪拌が終わったら、2のグラタン皿の食材の上いきわたるようにソースをかける。
- 7、ピザ用チーズを全体にかけて、トースターで約10分～15分、加熱する。

※トースターの機種によっては焼き上がりが異なるため、適宜確認してください。

- 8、全体に焼き目が付き、ソースが煮立っている状態であれば、トースターから取り除く。
- 9、粉パセリを振りかけて完成。



**【栄養価】**

エネルギー量	379 kcal
糖質	2.2 g
ケトン比	3 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)