

☆蒸し雑穀のトマトグラタン（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	35g	① 耐熱容器に蒸しもち麦と蒸し大豆、蒸し雑穀、カットトマト、ツナ、コンソメ、塩を入れてよく混ぜ合わせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。 ② ①を一度取り出し、上からとろけるチーズをのせ、トースター（またはオーブン）でチーズに焼き色がつくまで焼く。
蒸し大豆	45g	
蒸し雑穀	50g	
カットトマト	150g	
ツナ(水煮)	50g	
とろけるチーズ	30g	
コンソメ	3g	
塩	少々	

※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 182kcal

