

簡単!

◎ 楽しく、おいしく、楽しく。  
KAGOME

石川県

時短!

# いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!  
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方  
公開中!

春おすすめ!

副菜

## まるごとトマトの ピザグラタン



調理時間

20分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

87kcal

食塩相当量

0.7g

野菜量

77g

トマトまるごと使ったグラタン。  
グラタン皿を用意しないので、洗い物も手軽です。

写真は1人分

### 材料 (2人分)

ミディアムトマト	2個
カゴメトマトケチャップ	大さじ1
ウインナー	1本
ピザ用チーズ	20g
オリーブ(黒)	適量(お好みで)

### 作り方

- ① トマトはヘタをつけたまま洗い、ヘタから1cmぐらいのところを横に切り落とす。トマトの中身をくりぬき、一口大に切る。
- ② ①のトマトに、一口大に切ったトマト、トマトケチャップ、輪切りにしたウインナー、オリーブを詰めて、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ①で切り落としたヘタをのせ、アルミホイルできっちりと包んで、オーブントースターで約10分ほどチーズが溶けるまで焼く。

石川県の  
一食分の基準

### いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上