

トマト缶で簡単 ビーフグラタン-トースターで簡単クリスマスレシピ!



 調理時間：15分  調理法：オーブン  カロリー：359kcal  塩分：3.2g

焼ビーフとトマト缶を使ってつくるグラタンです。
トースターだけでできる、とろけるチーズがおいしい簡単メニューです。
めんには味がついている焼ビーフを使用するので、複雑な味付けは不要!
トマトとチーズの風味が効いた、野菜たっぷりのおいしいグラタンがすぐに食べられます。
クリスマスメニューにもおすすめです

【ママ社員考案レシピ】
ドリアが大好きなので、ビーフでも同じようにできないか考えました。
常温で保管できるトマト缶を使えば、とても手軽に野菜をとることができます。
ゆでたブロッコリーも入れると、さらに彩りがUPします。
牛乳とチーズが入っているので、カルシウムも1人前400mgとたっぷりです!

「ブロッコリー」は2026年度より日本の「指定野菜」になります
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。(14品目)
ブロッコリーは他の野菜に比べ、高たんぱく・低脂質なことから、特に栄養バランスを意識している方にとっては取り入れやすい野菜です。
また、ブロッコリーはたんぱく質の代謝に必要なビタミンB群も豊富なことから、たんぱく質を効率的に摂取したい方にもおすすめです。

使用商品

ケンミン焼ビーフ 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 2人前

ケンミン焼ビーフ：1袋
カットトマト缶：1/2缶(200g)
たまねぎ：60g(約1/2個)
ブロッコリー：40g(約4房)
ベーコン：約20g(1枚)

チーズ：100g
牛乳：100cc(1/2カップ)
トッピング
パセリ(みじん切り)：適量

作り方

- (1)
たまねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
ブロッコリーは下ゆでしておく。
- (2)
グラタン皿に、焼ビーフを荒く砕いて入れる。
- (3)
さらに、トマト缶・たまねぎ・ベーコン・牛乳・1/3量程度のチーズを入れて全体を軽く混ぜる。
- (4)
ゆでたブロッコリーを飾り、上から残りのチーズをかけて、トースターで汁気がなくなるまで焼く。
【1000W：約8分～10分】
上のチーズが焦げそうな場合、アルミホイルをかぶせる。
- (5)
仕上げにパセリをかける。