

## カリフォルニアプルーン入り ねぎとマッシュルームのグラタン



材料：6人分

|              |      |            |      |
|--------------|------|------------|------|
| カリフォルニアプルーン  | 80g  | ポロねぎ（リーキ）  | 3本   |
| 玉ねぎ          | 2個   | マッシュルーム    | 200g |
| にんにく         | 2片   | オリーブオイル    | 大さじ1 |
| 全粒粉パスタ       | 200g | 低脂肪クリームチーズ | 375g |
| 低脂肪モッツァレラチーズ | 125g | パルメザンチーズ   | 大さじ2 |
| チャイブ         | 大さじ2 |            |      |

「低脂肪」商品は添加物で味を補うことが多いのですが低脂肪チーズは脱脂乳から作るのでヘルシー。脂肪分を抑えつつ、たんぱく質やカルシウム、カリフォルニアプルーンのマンガンなど骨をサポートするミネラルを含むグラタンです。

**プ活** はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法や  
プルーンを使った他のレシピはこちら

