



エネルギー◎286kcal
塩分◎1.9g

カキとほうれん草のグラタタン

冬の定番メニューでからだポカポカ
カロテン・ビタミンCを多く含む
ほうれん草はカゼ予防にも

野菜たっぷり ベジフッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は292gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリー野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

カキ……………160g
ほうれん草……………150g(2/3わ)
玉ねぎ……………60g(1/3個)
マッシュルーム……………40g(3個)
油……………小さじ1
バター……………12g(大さじ1)
小麦粉……………12g(大さじ1と1/3)
牛乳……………200ml(1カップ)
塩……………0.6g
ピザ用チーズ……………30g(大さじ5)

つくり方

- ①ほうれん草は熱湯で固めにゆで、水にとって水気を絞り、5cm長さに切る。
- ②玉ねぎ、マッシュルームは薄く切る。
- ③カキは水洗いして水気をきる。
- ④小鍋にバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を入れて手早く混ぜる。煮立ってきたら火を弱めて塩を加え、とろりとするまで煮込み、ホワイトソースを作る。ダマができたときはこす。
- ⑤フライパンに油をあたため、玉ねぎをよく炒め、カキを加えて炒める。カキに火が通ったら①を加えて炒める。
- ⑥耐熱皿に⑤を入れ、④のホワイトソースをかけてピザ用チーズをちらし、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



材料



4



5