

健康日本21かりや計画推進

なるほど健康情報 207

問 保健センター(☎23-8877)

テーマ

みんなで
目指そう
健康長寿

21
推進中



管理栄養士考案 ～カラダよろこぶ冬レシピ～

今月一品「ホワイトソースいらず! トロツと長芋グラタン」

作るのが面倒で失敗しがちなホワイトソースも、長芋の粘りを利用すれば簡単にグラタンができます。長芋に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇を穏やかにすることや、便秘の解消に効果的と言われています。ほくほくとしたグラタンで、心も体も温まりませんか?



材料1人分

長芋	100g
マッシュルーム	30g
タマネギ	30g
エビ	30g
ブロッコリー	30g
バター	6g
牛乳	150ml
コンソメ	2g
塩	0.1g
こしょう	少々
チーズ	20g

★作り方★

- ① 長芋は皮をむいて、半分は厚さ1cmの半月切りにし、もう半分はすりおろす。マッシュルームは薄切り、タマネギはみじん切りにする。エビは殻をむいて背ワタをとり、さっと洗って水気をふく。ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でておく。
- ② フライパンにバターとタマネギを入れ炒め、しんなりしたら、エビを加え、表面が赤くなったらマッシュルーム、半月切りにした長芋を加え炒める。
- ③ ②に牛乳を加え、ふつふつしてきたら、すりおろした長芋、コンソメ、塩、こしょうを加え、とろみがついたら、ブロッコリーとともに器に盛る。
- ④ ③にチーズをかけ、オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。

1人分の
栄養価

エネルギー
335kcal

たんぱく質
20.2g

脂質
16.7g

食塩相当量
1.8g

ポイント

マッシュルームの代わりにマイタケやシメジなど、お好みのキノコでもおいしくできます!