



ほうれん草のグラタン

ホワイトソースを使わない
手軽なグラタン



【材料（4人分）】

ほうれん草	300g (約1.5把)
ハム	2枚
こしょう	少々
牛乳	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
バター	適宜
パン粉	大さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草を茹でて、水を切り3~4cmに切る。
千切りにしたハムと合わせて、こしょうをなじませておく。
- ② 牛乳とマヨネーズを合わせておく。
- ③ 器にバターを塗り、①を皿に盛る。
- ④ ③に②をかけて、パン粉をふり、オーブントースターでパン粉に焼き色がつくまで焼く。



1人分栄養価 エネルギー 86kcal たんぱく質 3.0g 脂質 7.5g 炭水化物 3.5g 食塩相当量 0.3g

旬の野菜には栄養がいっぱい！！

冬が旬の野菜はたくさんあります。ほうれん草のような葉物や大根のような根菜類など。ほとんどの野菜が年中買えるようになりましたが、旬になると栄養価が高くなります。旬の野菜を積極的に食卓に取り入れましょう。

こんにちは！食生活改善推進員(ヘルスマイト)です！
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

