



かぼちゃグラタン

ホワイトソース缶を使って
時短クッキング



【材料 (4人分)】

かぼちゃ	300g (約1/4個分)
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
ホワイトソース缶	1缶 (290g)
牛乳	300ml
ピザ用チーズ	50g
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは種を除き、ひと口大に切る。ベーコンと玉ねぎは1.5cmの幅にスライスする。しめじは石づきをとり、小房にほぐす。
- ② かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火でベーコン、玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ ③にホワイトソース缶と牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器のかぼちゃの上に④をのせ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターできれいな焼き色がつくまで焼く (12~15分)。



1人分栄養価

エネルギー 307kcal たんぱく質 10.3g 脂質 16.6g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 1.2g

カルシウムをしっかりとりましょう!

牛乳・乳製品 (ヨーグルト、チーズなど) は、骨を丈夫にするカルシウムを多く含みます。カルシウムは日本人の食生活では、不足しがちな栄養素です。お料理に使うなど工夫して毎日意識して摂りましょう。



こんにちは! 食生活改善推進員(ヘルスメイト)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。

