

# ビタミンたっぷりグラタン

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 494kcal たんぱく質 18.7g 脂質 27.9g  
炭水化物 43.8g 食塩相当量 2.2g

L

調理時間 / 40分



野菜量 / 200g

## 材料（1人分）

|          |      |
|----------|------|
| ・ かぼちゃ   | 100g |
| ・ ほうれん草  | 100g |
| ・ たまねぎ   | 50g  |
| ・ しめじ    | 25g  |
| ・ ベーコン   | 1枚   |
| ・ 牛乳     | 150g |
| ・ 溶けるチーズ | 30g  |
| ・ バター    | 10g  |
| ・ 薄力粉    | 大さじ1 |
| ・ 食塩     | 少々   |
| ・ こしょう   | 少々   |

## 作り方

- ① ほうれん草は茹でたのち、絞って2cmの長さに切っておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2m幅に切る。しめじは石づきを切ってバラバラにする。
- ③ フライパンにバターを入れし、玉ねぎを炒め、その後、かぼちゃ、ほうれん草を加えて炒める。
- ④ 次に薄力粉を入れる。牛乳を少しずつ分けて入れ、塩・こしょうを振り入れる。
- ⑤ グラタン皿に入れ、溶けるチーズをのせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

## 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ロールパン2個

副菜  
② —

主菜 ★ビタミンたっぷりグラタン

汁物 コンソメスープ

副菜  
① 海藻サラダ

デザート・ドリンク  
柿

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻