

便秘予防

かぼちゃグラタン



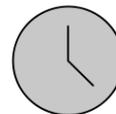
動画をcheck



作成：金沢学院短期大学 食物栄養学科

材料 (1人分)

- | | | | |
|------------|-----|----------|--------|
| ● スライスかぼちゃ | 90g | ● 薄力粉 | 大さじ1 |
| ● 玉ねぎ | 50g | ● 牛乳 | 150ml |
| ● カットぶなしめじ | 20g | ● ピザ用チーズ | 5g |
| ● ベーコン | 20g | ● コンソメ | 小さじ1/2 |
| ● ミトマト | 2個 | ● 塩こしょう | 0.1g |
| ● 有塩バター | 10g | | |



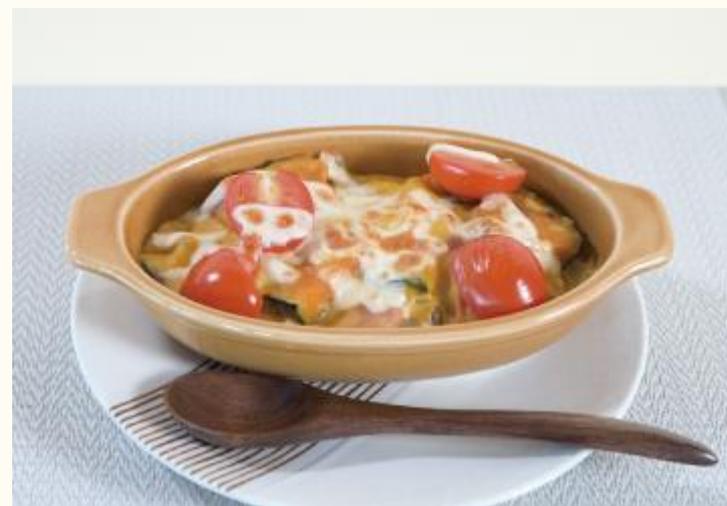
調理時間

30分

- | | |
|---------|---------|
| ✓ エネルギー | 361kcal |
| ✓ 食物繊維 | 5.0g |
| ✓ 野菜量 | 160g |

作り方

- ① スライスかぼちゃは一口大、玉ねぎは薄切り、ミトマトは半分に切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、かぼちゃを2分炒め、玉ねぎとぶなしめじ、ベーコンを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③ 弱火にして薄力粉を入れ炒める。牛乳を少しずつ分けて入れ、コンソメ、塩こしょうを加え中火に戻し、とろみがつくまで、混ぜる。
- ④ 耐熱皿に入れ、ミトマトとピザ用チーズをのせトースターでチーズが溶けるまで焼く。



ポイント

かぼちゃに含まれている食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。かぼちゃには、他にも体内でビタミンAに代わるβ-カロテンやビタミンCも含まれており、肌などの健康維持を手助けしてくれます。また、1日に摂りたい野菜の量(350g)の45%をこのグラタンで摂ることができます。

かぼちゃは、スライスされて売っている商品や冷凍かぼちゃを活用すると、より簡単に作ることができます。また、牛乳は、豆乳に代用しても作れます。

