



約50分



* 1人あたりの野菜摂取量：約165g

主菜	かぼちゃとほうれんそうの 豆乳グラタン		
ポイント	緑黄色野菜たっぷりでヘルシー。子どもから高齢者までおすすめなグラタン。		
食品名	数量(2人分)	下準備	作り方
かぼちゃ	160g	種とわたを取る	1 かぼちゃは耐熱容器に入れて
ほうれんそう	1/3束(70g)	5cm長さに切る	ラップをかけ、600W 電子レンジ
たまねぎ	1/2コ(100g)	うす切り	で2分加熱してうすく切る。
ベーコン	40g	短冊切り	2 ほうれんそうはラップに包んで
(ブロック)			600W 電子レンジで1分加熱し、
オリーブ油	小さじ2		冷水にとって水気を絞る。
こしょう	少々		3 フライパンにオリーブ油を中火で
水	大さじ3		熱してたまねぎを炒め、しんなり
小麦粉	小さじ2		したらベーコン、1、こしょうを
無調整豆乳	カップ1		加え炒める。
白だし	小さじ2		4 水を加えて蓋をし、2分程度蒸し
(または)			焼きする。
めんつゆ	(大さじ1)		蓋を取り、水分がなくなるまで
(2倍濃縮)			炒めたら、一旦火を止める。
ピザ用チーズ	30g		5 小麦粉をふり入れて粉っぽさがな
パセリ	少々	みじん切り	くなるまで混ぜ、豆乳1/4量を
			加えて静かに混ぜる。
			6 再び弱火にかけ、小麦粉がなじん
			できたら、残りの豆乳を2~3回
			に分けて入れ混ぜ合わせる。
			7 白だし(またはめんつゆ)を加え
			てとろみがつくまで煮詰め、2を
			加えて火を止める。
			8 耐熱皿に入れてチーズをかけ、
			温めたトースターでチーズが溶け
			るまで焼き、パセリをふる。

1人分の
栄養価

エネルギー(kcal)
333

たんぱく質(g)
13.1

脂質(g)
18.3

炭水化物(g)
29.1

カルシウム(mg)
156

食物繊維(g)
4.9

食塩(g)
1.3