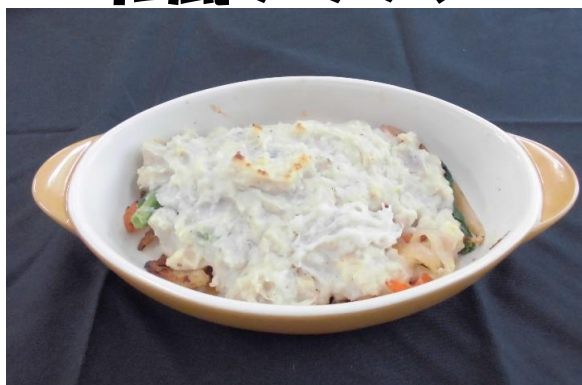


さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

里芋ソースの 和風グラタン



市販のホワイトソースを使ったグラタンよりも塩分が約0.7g低いです。

エネルギー 258kcal
野菜使用量 105g
食塩相当量 1.4g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、ナトリウムを排出する作用があり、高血圧予防につながります。

健康応援レシピ!

～血圧が気になる方へ～

国保発!



【材料 2人分】

鶏もも肉	100g	牛乳	100ml
春菊	2株	里芋	2～3個
玉ねぎ	1/4個	和風顆粒だし	小さじ2/3
しいたけ	2枚	味噌	小さじ2
人参	1/2本		
オリーブ油	小さじ1		

- ①里芋に切れ目をいれて、耐熱皿にのせラップをし、600wの電子レンジで3～4分程度加熱する。皮をむき、鍋に入れて、スプーンでつぶし牛乳を加えて火にかける。煮立ってきたら、和風顆粒だしと味噌を加える。
- ②玉ねぎはくし切りにする。しいたけは幅5mmに切る。人参はピーラーでスライスにする。春菊はお湯で湯がき、食べやすい大きさに切る。
- ③鶏もも肉を1口大に切り、フライパンにオリーブ油をひき、焼く。鶏もも肉の色が変わったら、②の春菊以外の野菜を入れ、炒め合わせる。
- ④耐熱容器に③と春菊を入れて、上に①をかける。オーブントースター600wで7～8分程度加熱する。