

# 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