町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

1日に野菜を350ｇ以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と**野菜の摂取量がとても少ない**です。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

10月のおすすめレシピは　･･･

じゃがいもとしめじのグラタン

野菜が210g（1人分）
摂れるレシピです

材料名	分量（４人分）
たまねぎ	2個（400g）
じゃがいも	2個（400g）
しめじ	1パック
豚ひき肉	120g
バター	40g
小麦粉	大さじ3
牛乳	600ml
顆粒コンソメ	小さじ2
ピザ用チーズ	80g
粉チーズ	少々

◆作り方

①玉ねぎはくし切り、じゃがいもは小さめの乱切りにし、しめじはばらす。
切ったじゃがいもは耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで加熱する（600Wで約2分）。
②鍋または深めのフライパンにバターを溶かし、①とひき肉を炒める。
③玉ねぎがしんなりしたら一度火を止め、小麦粉を加えて粉っぽさが無くなるまで軽く混ぜる。
④③に牛乳とコンソメを加え、木べらでよくかき混ぜる。
⑤再度火を点けて、弱火でゆっくりかき混ぜながら煮込む。
⑥とろみがついたらグラタン皿に移し、ピザ用チーズと粉チーズをのせ、オーブンまたはトースターで焦げ目がつくまで焼く。

★レシピのポイント！

じゃがいもは火が通りにくいため、煮込む前に電子レンジで少し加熱しておくと、調理時間が短縮できます。

★気になる栄養価（１人分）は？

エネルギー/440kcal
タンパク質/19.3g
脂質/25.4g
炭水化物/34.7g
食塩/1.2g

～今月の栄養コラム～

豚肉に含まれるビタミンB１は、いも類に多く含まれる炭水化物をエネルギーに変える手助けをします。

いも類を使った料理を食べる際には、「ご飯やパンの食べすぎは控える」「きのこや海藻、その他炭水化物の少ない野菜と組み合わせて食べる」など、炭水化物の過剰摂取にならないよう気を付けましょう。