

カリフラワーと長ねぎのポテトグラタン



野菜の量（皮などを除く）

190g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

カリフラワー	1個（正味 180g）	牛乳	200ml
長ねぎ	1本	ピザ用チーズ	60g
鶏もも肉	200g	サラダ油	小さじ1
じゃが芋	中1個（150g）	塩	小さじ1/4
		こしょう	少量

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいて生のまますりおろす。
- ② カリフラワーは小房に分け、茎の部分は食べやすく切る。長ねぎは4cm長さに切る。鶏肉はひと口大に切る。
- ③ フライパンに油を中火で熱し鶏肉を炒め、塩、こしょうを入れる。肉の色が変わったら、カリフラワーと長ねぎを入れて、軽く炒め牛乳と①を加え、弱めの中火でとろみが出るまでゆっくり全体を混ぜながら3分位煮る。
- ④ グラタン皿に③を移し入れ、チーズをのせる。オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで6～7分焼く。



1人分栄養価

エネルギー	381kcal
たんぱく質	34.6g
脂質	19.8g
食塩相当量	1.6g

調理時間

25分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～長ねぎ～

- 出回り時期…通年出回っていますが、11月～2月ごろが旬の時期です。
- 選び方などのポイント…白い部分が引き締まっていて光沢があり、重みのあるものを選びましょう。白い部分と緑の部分がはっきりわかれているものがよいでしょう。
- 栄養…ねぎ特有の香り成分は硫化アリルの種類で、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高める働きや、殺菌作用があります。白い部分にはビタミンCが豊富に含まれます。



減塩の味付けのコツ②

これまでは食べる時点での減塩の方法や、減塩食品の紹介をしてきましたが、ここでは調理時にできる、減塩味付けのコツをお伝えします。

- ④ だし汁をきかせる。(椎茸、昆布、かつお節、煮干等)
- ⑤ 酸味、香味を利用する。(調味料が少なくてもすみます。)
- ⑥ 減塩調味料を上手に使う。

今回お伝えしたコツを意識することで、おいしく減塩することができます。



香味野菜の例

- ・長ねぎ
- ・生姜
- ・みょうが
- ・パセリ
- ・パクチー(香菜)
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・大葉
- ・三つ葉
- など