

かぼちゃのグラタン (副菜)



1人分の栄養価

エネルギー 346kcal、食塩相当量 1.2g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

かぼちゃは各種ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んだ緑黄色野菜です。かぼちゃの甘さがひきたつ一品です。ソーセージのかわりに、鶏肉を使うのも良いでしょう。

材料(2人分) 調理時間 20分

かぼちゃ 1/8個 (200g) 玉ねぎ 1/4個 (50g)

ソーセージ 2本 顆粒コンソメ 小さじ 1/2 (2g)

バター 20g 小麦粉 20g 牛乳 200ml ピザ用チーズ 20g

作り方

- ① かぼちゃは1cm厚さの一口大に切り、耐熱皿に載せてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。玉ねぎは粗みじん切り、ソーセージは小口切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、弱火にして牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ なめらかになったらコンソメとソーセージ、かぼちゃを加え、混ぜながら中火で2分位煮る。
- ④ 耐熱容器に③を盛りつけてピザ用チーズを散らし、オーブントースターで10分焼く。