

健幸おすすめレシピ⑥

南瓜には疲労回復が期待されるビタミンEが豊富です。

南瓜グラタン

エネルギー365Kcal たんぱく質14.2g 脂質20g
カルシウム292mg 食塩相当量1.2g
(1人当たり)



【材料】2人分 南瓜…180g ベーコン…40g 玉ねぎ…80g (中1/2個) オリーブ油…小さじ1
薄力粉…大さじ1強 牛乳…200ml 洋風顆粒だし…小さじ2 胡椒…少々 ピザ用チーズ…50g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm程度に切る。南瓜は1~2センチ角に切る。
- ② 南瓜を耐熱容器に入れラップをかけて加熱する。(700w、3分程度) フライパンにオリーブ油を入れ熱し玉ねぎとベーコンを炒める。
- ③ 一旦火を止め、フライパンに南瓜を入れる。薄力粉を振り入れよく混ぜる。
- ④ 牛乳、洋風顆粒だし、胡椒を入れとろみが付くまで弱火にかける。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れチーズを乗せてオーブンで焼く。(200℃10分程度)

茹でずに栄養を逃さないレンジ加熱がおすすめです◎
あさはカルシウムの他に鉄分も含まれています。

小松菜とあさりの白和え

エネルギー86Kcal たんぱく質7.8g 脂質7.7g
カルシウム136mg 食塩相当量1.3g
(1人当たり)



【材料】2人分 小松菜…50g (2~3房) 木綿豆腐…100g にんじん…20g あさり(水煮缶)…30g

★〔砂糖…小さじ1 和風顆粒だし…小さじ1 ねり白ごま…小さじ1 食塩…1つまみ〕

【作り方】

- ① 豆腐の水きり：キッチンペーパーで二重に包みレンジで加熱する。(700w、2分程度)
小松菜：3センチ程度に切り電子レンジ加熱する。(700w、1分半程度)
人参：短冊切りで電子レンジ加熱する。(500w、1分程度)
- ② 豆腐を新しいキッチンペーパーで包み、抑えながら水分をとる。
- ③ ★を混ぜ、豆腐と合わせてよくすり混ぜる。
- ④ 水気を切った小松菜・人参・あさを③に加え、和える。