

野菜大好きレシピ

平成28年12月号
健康福祉課 栄養士

もうすぐ冬休み！家で食べる食事でも、野菜をたっぷり使ったメニューを取り入れてみましょう。ホワイトソースの手間がかかると避けがちなグラタンですが、ダマもできずに簡単に作れるレシピなので、好きな野菜をたくさん入れて体が温まるグラタンをぜひ作ってみてください！



野菜たっぷりグラタン



【時間:30分】



ホワイトソースがダマになる心配がなく、手間も省ける作り方です！

☆作り方☆

- ①じゃがいもは皮をむいて7~8mm幅の半月切り、かぼちゃは1cm幅のいちよう切り、ブロッコリーは小房に切り分け、それぞれ電子レンジで3~5分程加熱して火を通す。
- ②玉ねぎは7~8mm幅のスライス、しめじはばらしておく、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にバター、玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、しめじ、ベーコンも加えてさらに炒めて火を止める。
- ④③に薄力粉を混ぜ合わせ、中火で少量ずつ全ての牛乳を加え、コンソメ、塩、こしょうを入れ味を調える。
- ⑤①を加えて混ぜ合わせたらグラタン皿に入れ、チーズ、パン粉をかけてオーブンで焼いて焦げ目をつける。

☆材料☆ (4人分)

- ・じゃがいも……………1個
- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・かぼちゃ……………100g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・しめじ……………1/2株
- ・ベーコン……………3枚
- ・牛乳……………400ml
- ・薄力粉……………大さじ3~4
- ・顆粒コンソメ……………小さじ2
- ・塩、こしょう……………少々
- ・バター……………15g
- ・とろけるチーズ……………大さじ4
- ・パン粉……………少々



ほうれん草とエリンギのおかかバター

【時間:10分】



☆材料☆ (3人分)

- ・ほうれん草……………1/2把
- ・エリンギ……………1本
- ・バター……………10g
- ・めんつゆ……………小さじ2
- ・かつお節……………適量

旬のほうれん草を使って、和風でコクうま。簡単なので、困ったときの1品に！

☆作り方☆

- ①ほうれん草は5cmのざく切り、エリンギは5cmの短冊切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、エリンギ、ほうれん草の茎、葉の順に炒め、しんなりしたらめんつゆを加えて混ぜ、かつお節を和えたら出来上がり。