

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

即席！さといもグラタン

(調理時間 15分)

野菜 140g

1人分 *さといも含む



副菜

～ポイント～

さといもの下処理を電子レンジで、簡単にしています。さといものぬめりは、水溶性食物繊維のガラクトンとムチンという成分で、免疫力を高める効果が期待されています。

材料 (2人分)

シーチキン (食塩無し・ノンオイル)	1缶
さといも	4～5個
たまねぎ	1/4個
ブロッコリー	40g
バター	小さじ2
牛乳	1/4カップ
みそ	大さじ2/3
黒こしょう	少々
とろけるチーズ	30g



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	207
たんぱく質(g)	13.2
脂質(g)	9.0
カルシウム(mg)	156
鉄(mg)	1.1
食塩(g)	1.3

作り方



- 1 さといもはきれいに洗い、1周ぐるりと切れ目をつけ、皮つきのまま耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジで600W5分加熱する。皮をむき、粗くつぶす(*熱いので注意、さといもが生のときは加熱時間を調節)。
- 2 ブロッコリーは小房に切り、たまねぎは薄くスライスし、それぞれ電子レンジで600W1,2分加熱する。
- 3 1と2のたまねぎにシーチキンを缶汁ごと入れ、室温に戻したバター、牛乳で溶かしたみそ、黒こしょうを加えて混ぜる。
- 4 耐熱容器に3を入れ、2のブロッコリーを飾り、チーズを上に乗せて、オーブントースターで750W7～8分軽く焦げ目がつくまで焼く。

