



かぼちゃの豆乳グラタン

栄養士コメント

かぼちゃに多く含まれるβ-カロチンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあり、がん予防、風邪予防になります。



作り方

：かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。

：ボールに豆乳、米粉、味噌をいれ泡立て器で混ぜる。

：大きめのフライパンにバターをひき、鶏肉を焼く。さらに玉葱、まいたけを入れ炒める。

：かぼちゃも入れ炒め、の豆乳を入れ混ぜながら加熱する。

：とろみがついてきたら、沸騰する前に火を止める。こしょうで味を整える。

(豆乳は沸騰させると分離するので注意)

：耐熱容器に入れチーズをかけてオーブンで230 15分焼く。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	246 kcal
2. たんぱく質	17.6 g
3. 総脂質	8.6 g
4. 炭水化物	23.7 g
5. カルシウム	104 mg
6. リン	244 mg
7. 鉄	1.8 mg
8. マグネシウム	56 mg
9. ビタミンA	253 μg
10. ビタミンE	3.3 mg
11. ビタミンD	1.1 μg
12. ビタミンB1	0.17 mg
13. ビタミンB2	0.26 mg
14. ビタミンC	30 mg
15. 食物繊維	3.8 g
16. 食塩	0.9 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(若鶏)-----	50	g
食べやすい大きさに切る。		
2. かぼちゃ-----	60	g
サイコロに切る。		
3. 玉葱-----	30	g
スライスする。		
4. まいたけ-----	20	g
手で食べやすい大きさにちぎる。		
5. 豆乳(無調整) -----	80	ml
6. 米粉-----	1/2	大サ
7. バター-----	1/4	小サ
8. 減塩みそ-----	1	小サ
9. こしょう-----		少々
10. チーズ(ピザ用) -----	10	g



(黄色い範囲内です)