

2020 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



12月

～温活レシピ～ 「かぼちゃのいとこ煮グラタン」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	375kcal
炭水化物	42.2 g
たんぱく質	11.8 g
脂質	17.5 g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
加藤 ひづるさん、吉田 千晴さん、
堀川 映理さんが考案しました。
監修:佐藤 未来先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは??

かぼちゃに含まれるビタミンEは毛細血管を広げ、血行を良くし、体を温める効果があります。そして小豆と一緒に摂取することで動脈硬化予防、チーズと一緒に摂取することでストレス緩和効果があります。12月ということで冬至を意識し、心と体もかぼちゃのようにホクホクとするレシピになっています。

材料と作り方 (2人分)

-材 料-	
かぼちゃ	70g
ゆで小豆 (缶詰)	40g
薄力粉	大さじ 1
牛乳	100ml
有塩バター	10g
モッツアレラチーズ	30g
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
はちみつ	(お好みで)
シナモン	(お好みで)

375kcal



-作り方-

- ① かぼちゃを一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、①を加えなじませる。
- ③ 薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④ 砂糖と塩を加える。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、小豆、モッツアレラチーズを乗せてオーブン又はトースターで5分間加熱する。
- ⑥ お好みではちみつやシナモンをかける。