

2022 美活食 ~ 温活 ~

「かぼちゃグラタン」

4月



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	495kcal
炭水化物	48g
たんぱく質	15.9g
脂質	26.8g
塩分	1.2g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
富樫さん、佐々木さん、菅原さんが考案しました。
監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

体が温まる食材である、かぼちゃ、玉ねぎ、ニンニク、しょうが、オリーブオイル、チーズを使いました。基礎体温をあげて肩こりやむくみ、肥満、月経症などの体の不調に効果が期待できます。

かぼちゃはカリウムの多い食材のひとつで、水分調整やナトリウムを排出して、むくみを軽くしてくれる働きがあります。体を冷やすことはむくみの原因になるので、温活と大変相性が良い食材です。

材料と作り方 (2人分)

材 料

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	100g
ニンニク	5g
ショウガ	5g
オリーブオイル	大きじ1と1/2
チーズ	60g
小麦粉	36g
牛乳	300ml
塩コショウ	少々
バター	5g

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで1分半温める。
- ② 玉ねぎは串切り、ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ③ オリーブオイルで①と②をフライパンで炒める。
- ④ 弱火でバターを溶かし、小麦粉となじませる。牛乳を少しずつ加え、最後に塩コショウで味をつけ、ホワイトソースの完成。
- ⑤ 器に③を入れ、ホワイトソースをかけ、チーズをのせる。焼き目がつくまでオーブンで15分焼く。

495kcal

