

2025 美活食 ~ 温 活 ~

「春のあったかグラタン！」

4月



栄養価(1食当たり)

エネルギー	726 kcal
炭水化物	30.4g
たんぱく質	31.6g
脂質	57.7g
塩分	3.1g

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生
澤村麗叶さん、羽根田真奈美さん、増田妃那さんが考
案しました。

監修: 門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

春が旬の新玉ねぎは辛みが少なくやわらかいのが特徴。胃腸にやさしく、寒暖差で疲れやすい春の体調管理にぴったりです。にんにんに豊富なβ-カロテンは、血流を促進するとされ、体のすみずみまで温かさを届けてくれる栄養素です。さらに免疫力維持にも役立ち、風邪予防にも効果的です。また、豚肉には糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB₁が豊富に含まれます。牛乳とチーズのカルシウムで骨の健康もサポートした栄養満点の温活メニューです♪

材料と作り方(2人分)

材 料

新玉ねぎ	120g
サラダ油	12g
豚ひき肉	200g
にんじん	150g
じゃがいも	100g
ピザ用チーズ	40g
パセリ(乾)	少々

【ホワイトソース】

有塩バター	30g
薄力粉	27g
牛乳	400cc
塩	5g
こしょう	少々
コンソメ	2.5g

726 kcal



作り方

～準備～

・玉ねぎは輪切りにし、にんじんは薄くいちょう切り、じゃがいもは薄く一口大に切る。

～作り方～

- ① フライパンに油を中火で熱して玉ねぎを両面焼き、耐熱皿に移す。
- ② 同じフライパンで豚ひき肉を炒める。にんじんとじゃがいもを加えてさらに炒め、塩とこしょうで味を調え、火を止める。
- ③ 【ホワイトソース】を作る。小さい鍋にバターを弱火で溶かし、薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ ③に牛乳を数回に分けて加え、とろみが出るまで混ぜながら加熱する。コンソメと塩とこしょうで味を調え、火を止める。
- ⑤ ②を入れて軽く混ぜ、①にかけてチーズを散らす。
- ⑥ トースターまたはオーブンで焼き色がつくまで焼く(目安200℃ 5～10分)。
- ⑦ パセリをふり完成♪