



ほうれん草とささみのグラタン

ほうれん草はビタミン類、カルシウム、鉄などを豊富に含む緑黄色野菜です。野菜が苦手なお子様にもおすすめの一品です。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
235kcal	24.2g	8.0g	1.6g

○材料(2人分)

ほうれん草	1/2束	オリーブ油	小さじ1
白ねぎ	1/2本	小麦粉	大さじ1
エリンギ	大1本	低脂肪牛乳	250ml
ささみ	2本(120g)	鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/8	とろけるチーズ	30g
コショウ	少々		

○作り方

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞って4~5cm長さに切る。
- ② 白ねぎは斜めに切る。エリンギは長さを半分に切ってスライスする。
- ③ ささみは一口大にそぎ切り、塩、コショウをする。
- ④ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②を炒める。油がなじんだら、ささみを加えてまわりが白くなる程度に炒め、小麦粉をふり入れる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったらスープの素、温めた牛乳を少しずつ加え、ヘラでよく混ぜながら煮る。
- ⑥ グラタン皿に①を並べ、⑤をかけてチーズをふり、オーブントースター(約10分)でこんがり焼く。