

むし歯0本おめでとう!



小平こども園



蓬田こども園



小平小学校



蓬田小学校



ひらた清風中学校



おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!
めざせ! 健康な平田村

緑黄色野菜でもあるかぼちゃに含まれるビタミン類には、免疫力の強化や疲労回復の効果があるとされています。味噌とチーズで味も深まり、寒い季節に食べたい野菜たっぷりのグラタンになっています。ぜひお試しください。

調理時間
約30分



今月のmenu

鮭とかぼちゃの
グラタン

材料 (4人分)

鮭 2切れ (200g)
かぼちゃ 200g
玉ねぎ 1/2個
しいたけ 4枚
ほうれん草 1/2束
薄力粉 大さじ3
バター 50g
牛乳 700ml
味噌 大さじ1と1/2
とけるチーズ 4枚 (60g)
塩こしょう 少々

作り方

- ① 鮭を一口大に切り、塩をまぶし10分程度おいたら水分をふき取る。
- ② 玉ねぎは薄切り、しいたけは4等分、ほうれん草は2cm幅に切る。
- ③ かぼちゃは小さめの一口大に切り、ラップをかけて電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④ フライパンにバターを溶かし、鮭と玉ねぎを炒める。
- ⑤ 弱火にし、薄力粉をふるい入れて、2分ほど焦げないように炒める。
- ⑥ 牛乳を3回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- ⑦ ほうれん草、味噌、塩こしょうを入れて、とろみがつくまで中火で煮る。
- ⑧ 耐熱皿に⑦を入れてチーズをかけ、トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	472kcal	22.5g	27.3g	33.0g	1.1g