

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

かんぴょう入りライスグラタン

●特産品●

かんぴょう

●出品者●

栗野町 若林 和子さん

お薦めのことば

特産品のかんぴょうを洋風アレンジ。



かんぴょう入りライスグラタン

材 料 (4人分)

●米	200g	ホワイトソース	●バター	30g
●鶏肉	50g		●小麦粉	30g
●マーガリン	大さじ1		●牛乳	200cc
●固形スープの素	1/2個		●スキムミルク	大さじ3
●玉ねぎ	100g		●水	300cc
●しめじ	200g		●固形スープの素	1個
●かんぴょう(干)	20g		●塩	少々
●サラダ油	大さじ1		●こしょう	少々
			●粉チーズ	適量

一人分の栄養価

●エネルギー	404 kcal
●たんぱく質	11.0 g
●脂 質	16.9 g
●カルシウム	120 mg
●鉄	1.3 mg
●塩 分	1.3 g

献立のヒント

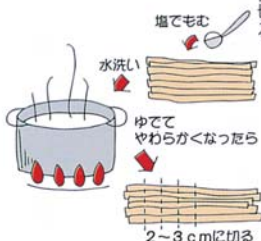
- シーフードサラダ
- 果物

一口アドバイス

●副菜は、緑黄色野菜たっぷりの料理がよいでしょう。

作り方

①かんぴょうは塩でもんでから水洗いし、20分位、柔らかくなるまでゆで、2〜3cm長さに切る。



③玉ねぎはスライス、しめじは小房にし、かんぴょうとともにざっと炒めておく。



②米を洗い、水気をきって鶏肉とともに炒めてから固形スープの素1/2個を入れて普通に炊く。



④ホワイトソースを作る。鍋にバターをとかし、小麦粉を炒め、あたためておいた牛乳、水溶きのスキムミルク、固形スープの素を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



⑤グラタン皿にバターを塗く。ぬり具を入れ、ホワイトソースをかけ、粉チーズをふる。



⑥オーブンで焼く。

