

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

HOTなナスグラタン

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

野木町：佐野敦子さん



なすを器にしたグラタン 野菜中心なのでカロリー控えめです

HOTなナスグラタン

1人分の栄養価：エネルギー248kcal・たんぱく質13.1g・脂質14.9g・炭水化物15.2g・塩分1.3g・カルシウム139mg・鉄0.6mg

材 料(4人分)

鶏胸肉	150g
なす(100~120g)	4個
トマト	1/2個
ブロッコリー	30g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
[ホワイトソース]	
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1と1/2
牛乳	300ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粉チーズ	適量
パン粉	適量

<作り方>

- ①鶏肉はそぎ切りにし、炒めて塩・こしょうをする。
- ②なすは縦半分に切り、中をくり抜き水に漬けてアク抜きをする。くり抜いた中身は小さめに切り、炒めて塩・こしょうをする。
- ③トマトは種を取って5mmの角切りにする。
- ④ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、水気をきっておく。
[ホワイトソースを作る]
- ⑤鍋にバターを溶かし小麦粉を入れてよく炒める。十分に炒めたら人肌に温めた牛乳を少しずつ加え混ぜ合わせる。塩、こしょうで味付けをする。
- ⑥ホワイトソースの半分に①と②の中身を混ぜ合わせる。
- ⑦アク抜きした②の水気をふき取り、⑥を入れ、残りのホワイトソースをかけて③④を飾る。
- ⑧粉チーズ、パン粉をふりかける。
- ⑨220℃に温めたオーブンで、焦げめがつくまで焼く。

献立のヒント

○焼き魚 ○青菜のごまあえ

健康づくりアドバイス

食塩1日10g未満

○見えない塩に気をつけましょう。

