

身も心もあったか 低カロリーグラタン

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

牡蠣と里芋の グラタン



マカロニの代わりに里芋で作るヘルシーなグラタンです。発酵食品の味噌を使うので、腸内環境も整います。



カロリー(1人分):216kcal 塩分(1人分):2.1g

材料(2人分)

- 牡蠣……………10粒(150g)
- ほうれん草……………1/4袋(50g)
- バター……………10g
- 小麦粉……………大さじ1
- 里芋……………小6個(正味150g)
- A** しめじ……………1/2パック(50g)
- だし汁……………150cc

- 味噌……………大さじ1/2
- B** 小麦粉……………大さじ1/2
- 豆乳……………50cc
- 塩・こしょう……………少々
- 溶けるチーズ……………20g
- ※豆乳は牛乳でも代用可

あったかごろりチーズを牡蠣と里芋に絡めて、ひとくちでパクッ。思わずはふはふしてしまうグラタンは、まだまだ寒いこの季節にほかほかタイムを届けてくれるほっこり料理です。「食べたいけどカロリーが気になる」という方に、ここではヘルシーかつおいしいオリジナルグラタンメニューをご紹介します。

つくりかた

- 1 里芋は8mmほどの厚さにスライスする。しめじは石突きをとってほぐす。ほうれん草はざく切りにする。**B**を上から順によく混ぜておく。
 
- 2 牡蠣をきれいに洗って水分をよく拭きとり、小麦粉をまんべんなくまぶす。フライパンにバターを入れて火にかけ、牡蠣の両面をこんがり焼き、皿にあげておく(中まで火を通さなくてもOK)。
 
- 3 そのままのフライパンに **A** を入れて蓋をし、弱火〜中火で5〜8分加熱する。里芋に火が通ったらほうれん草と牡蠣、**B** を入れ、とろみがつくまで数分煮る。
 
- 4 耐熱容器に **3** をのせ、溶けるチーズをのせてオーブントースターかグリルで焼き色がつくまで焼く。
 

[レシピ考案・監修] 管理栄養士 柴田 真希

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ