



ほうれんそうグラタン



エネルギー146Kcal 脂質6.3g 塩分0.8g

★作り方★

★材料（4人分）★

- ほうれんそう・・・120g
- じゃがいも・・・160g
- 鶏肉・・・50g
- ほたて貝・・・30g
- たまねぎ・・・160g
- ホワイトソース・・・50g
- 牛乳・・・70cc
- 油（炒め用）・・・小さじ1(4g)
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- パン粉・・・大さじ1(4g)
- ピザ用チーズ・・・40g

- ①じゃがいもを1.5cmのさいの目、ほうれんそうを2cmの長さに切り、それぞれゆでておく。
- ②鶏肉・ほたて貝・たまねぎを炒め、じゃがいも・ほうれんそうを加える。ホワイトソースと牛乳を入れ調味する。
- ③グラタン皿に②を入れ、ピザ用チーズ・パン粉をのせてオーブンで焼く。



★ ほうれんそう ★



ほうれん草の原産地は西アジアで、ペルシャで栽培されたのが始まりです。日本には江戸時代末期に中国から伝わってきました。

西条市では、神戸地区でたくさん作られています。カロテンやビタミンC・鉄分を多く含み、おひたしや和え物・ポタージュ・コロケ・グラタンなどいろいろな料理に使われます。

旬11月～3月

★献立例★



パン・ほうれんそうグラタン
卵スープ・ブロッコリーの塩ゆで
ミニゼリー・牛乳



栄養士からのコメント

ほうれんそうは、寒さが増すほどにおいしくなります。油で炒めることにより、カロテンや鉄分の吸収がよくなります。