

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

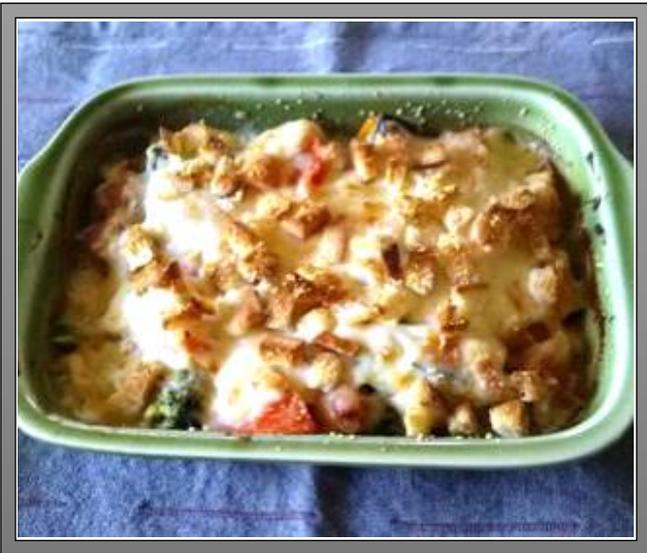
カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

グラタン



＜料理のポイント＞

ソースをヨーグルトと豆乳で作ります。
豆乳を使うことで脂肪分を減らし、ヨーグルトでカルシウムがUPします。

＜材料＞ (2人分)

ブロッコリー (小房に分ける) …100g
かぼちゃ (2~3 cm角) …100g
トマト (2~3 cm角) …1個
ウインナー (2 cm幅) …4個

ソース {
ヨーグルト…大さじ3
豆乳…200ml
小麦粉…20~30g
バター…20g
(器に塗る分も含む)

ピザ用チーズ、パルメザンチーズ…適量
パン粉…適量

＜作り方＞

- ① 材料はそれぞれ切り、ブロッコリー、かぼちゃは茹でておく。器にバターを塗っておく。
- ② ソースを作る鍋にバターを溶かし、小麦粉を加える。なじんだらヨーグルトと豆乳を加え、とろみがつくまで混ぜながら火にかける。
- ③ 器にブロッコリー、かぼちゃ、トマト、ウインナーを入れて、②のソースをたっぷりかける。上にチーズ、パン粉をのせて、オーブンで焦げ目がつくまで10分程度焼く。