

アビックヘルシークッキング  
低カロリー・食物繊維豊富

# じゃがいも味噌グラタン

## 作り方

1. じゃがいもは皮をむき、2cm角のさいの目切りにして茹でる。  
ほうれん草は茹でて、3~4cmの長さに切る。
2. ①玉ねぎは細切り、②人参はイチョウ切り、③とりむね肉は食べやすい大きさに切る。  
④しめじは石づきを除き食べやすい大きさに裂く。
3. フライパンに油を熱し、2の①~④を順に炒める。  
火が通ったら1を加え、塩とこしょうで味を調える。
4. 和風ホワイトソースを作る。
  - ① バターはあらかじめ電子レンジで温めて溶かしておく。
  - ② 耐熱のボールに薄力粉、①のバターを入れ、ダマができないように少しずつ低脂肪乳を加える。
  - ③ ラップをして電子レンジで加熱する。(目安は500wで約4~5分)  
時々混ぜて様子を見る。しっかりトロミがつくまで加熱する。
  - ④ 味噌を加え、混ぜ合わせる。
5. 4に3を加えて混ぜ合わせ、焼き皿に入れる。
6. 粉チーズとパン粉をちらし、焦げ目がつくまで焼く。

### ポイント

しっかりトロミをつけると  
具に絡みやすくなり、  
美味しくできますよ!



## 材料(2人分)

じゃがいも…小 2個(240g)  
ほうれん草…1/2 束(80g)  
玉ねぎ…1/2 個(80g)  
人参…1/2 本(80g)  
とりむね肉(皮なし)…80g  
しめじ…1/2 パック(40g)  
油…小さじ 2(6g)  
塩…0.6g  
こしょう…少々  
粉チーズ…大さじ 1 と 2/3(10g)  
パン粉…小さじ 1(1g)

### 和風ホワイトソース

バター…小さじ 2(8g)  
薄力粉…大さじ 3 と 1/3(30g)  
低脂肪乳…2 と 1/3 カップ(270g)  
味噌…小さじ 2(12g)

### もっと低カロリーにしたい時は?

＜炒めずに電子レンジで加熱する＞

炒め油を使わない事で  
1人分で -28kcal ダウン!!

**28kcal とは…ドリップ約3個分**

加熱時間をアップして  
しっかり熱を通しましょう。



## ~カロリークイズ~

① 次の2つはホワイトソースを使った料理です。どちらが低カロリーでしょうか?

A グラタン B ドリア

② 下の食材を使用したグラタンで、一番低カロリーの物はどれでしょうか?



A シーフードグラタン

B マカロニグラタン

C ミートグラタン

① 答え:A グラタン

ドリアは米をバターで炒めるため、  
カロリーが高くなる傾向があります。

② 答え:C シーフードグラタン

シーフードの多くは低カロリーの食材です。  
しかし、塩分が高いため注意が必要です。

※ここで挙げた内容は一例です。食材の内容によって、カロリーは大きく変わる事があります。  
外食時にカロリー等の表示がある場合は、そちらをご参考下さい。

食生活の事でお悩みの事がありましたらお気軽にご相談ください。管理栄養士

アビック薬局