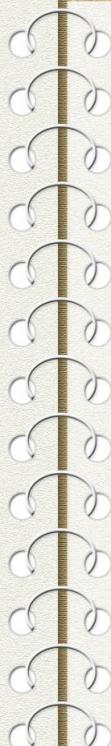


簡単！かぼちゃグラタン



だんだん肌寒くなってきました。秋には「食欲の秋」にぴったりなおいしい旬の食材がたくさんあります。今回は秋の旬の食材を使った身も心も温まる献立を紹介します。もうすぐハロウィンなのでかぼちゃ料理はいかがでしょうか。



健康のPoint！

かぼちゃにはβカロテン・ビタミンC・ビタミンE・食物繊維など様々な栄養素が豊富に含まれています。かぼちゃのきれいな色のもとになっているβカロテンは、抗酸化作用や免疫を活発にする作用があります。また、βカロテンは体内で必要な分だけ、脂溶性ビタミンであるビタミンAに変換され作用します。ビタミンAは皮膚や粘膜や目の健康維持、成長促進、抵抗力を高める効果があります。ビタミンAは脂溶性のため炒め物や揚げ物やドレッシングなど油と一緒に摂取すると効率よく吸収できます。

[材料(2~3人分)]

かぼちゃ	250g
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/4個
エリンギ	1/2本
しめじ	1/2株
牛乳	250ml
バター	20g
小麦粉	大さじ2
コンソメ	小さじ2
ピザ用チーズ	20g
塩こしょう	少々

[栄養量(1人分)]

(材料を3人分として計算)
エネルギー : 288kcal
たんぱく質 : 20.7g
脂質 : 14.6g
食物繊維 : 3.9g
塩分: 1.1g

[作り方]

- ①かぼちゃ、鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切り、エリンギは半分にして薄スライス、しめじは石づきを取ってほぐしておきます。
- ②切ったかぼちは600Wのレンジで3~4分程度加熱し、柔らかくしておきます。
- ③フライパンにバターをひき、鶏肉・玉ねぎ・エリンギ・しめじに塩こしょうをふり、さらに小麦粉を加えよく炒めます。
- ④フライパンに牛乳・コンソメ・かぼちゃを加え、とろみがつくまで煮込みます。
- ⑤耐熱皿に移し、チーズをのせて、オーブントースターで3分程、焦げ目がつくまで焼いたら完成です。

[調理のPoint]

Point①

かぼちは生のまま調理すると時間がかかるので事前にレンジで柔らかくしておくことで時間短縮になります。煮崩れしてもさらに濃厚になっておいしくいただけます。

Point②

ほかの野菜を加えたり、鶏肉の代わりに秋が旬の鮭を使用してもおいしくできます。