



ほうれん草グラタン



1人分

エネルギー	239kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	15.0g
塩分	1.0g

<材料 4人分>

ほうれん草	200g
ロースハム	80g
卵	2個
粉チーズ	大さじ3
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3
玉ねぎ	100g
おから	大さじ3
牛乳	300cc
塩、こしょう	少々
油	少々

●作り方

- ①ほうれん草は茹でてざく切り、玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。ハムは千切りにする。
- ②卵はいり卵にする。
- ③バターを溶かし小麦粉を入れ炒め、牛乳を加えてホワイトソースを作り、塩、こしょう、粉チーズを入れ味を整える。
- ④耐熱容器に①②③の混ぜ合わせたものを入れ、上におからを振りかける。
- ⑤オーブンで15分程焼く。（オーブントースターでもよい）

●栄養士一口メモ

- ・油を使用することで、ほうれん草のビタミンA（カロテン）の吸収が高まります。
- ・牛乳、おから、チーズを使うことでカルシウム（207mg）アップできます。