

やきつべ減塩長寿食レシピ

『グラタン』



エネルギー
197Kcal



たんぱく質
13.3g



脂質
12.1g



塩分
1.1g



● 材料 (4人分)

- ・ホウレン草 120g
- ・鶏モモ肉 (小間切れ) 160g
- ・カニフレーク 80g
- ・タマネギ 80g
- ・ブイヨン粉末 2g
- ・サラダ油 小さじ 4
- ・牛乳 200ml
- ・バター 16g
- ・小麦粉 28g
- ・塩 小さじ 1/2 弱
- ・コショウ 少々



❖ 作り方

- ① ホウレン草は一口大に切り、茹でこぼす。タマネギは薄切りにする。
- ② 小麦粉をバターで炒め、牛乳でダマにならない様にのばしホワイトルーをつくる。
- ③ 鍋に油を入れ、鶏肉、カニフレーク、タマネギを炒め、ホウレン草を加える。
- ④ ホワイトルーを加え、加熱しとろみをつけ、ブイヨン、塩、コショウで味を調える。
- ⑤ 器に入れ、高温のオーブンで焼き色をつける。(トースターでも可)

★ワンポイントアドバイス

*うまみのある食材を具材として使うことで、チーズを乗せなくても美味しく仕上がります。
好きな具材で作して下さい。



その他のレシピはホームページでも公開中

<https://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

焼津市立総合病院 栄養科

