

## ☆新じゃがと春野菜のグラタン

### 【骨粗鬆症予防レシピ】

骨密度を増やし保つには、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事を基本とし、カルシウムを多く含む食品も取り入れるようにしましょう

<主な材料・4人分（15cm スキレット 2台分）>

新じゃがいも 200g 個  
オリーブ油 小さじ1  
ブロックベーコン 60g  
新玉ねぎ 1/4 個  
春キャベツ 大きめの葉 2枚(80g)  
塩 少々  
バター 18g  
薄力粉 18g  
牛乳 150 cc  
ピザ用チーズ 40g



<作り方>

- ① じゃがいもはよく洗い、皮ごと1cmの厚さに切る。(大きい物は半分に切ってから)
- ② キャベツは一口大のざく切り、ベーコンは1.5cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、じゃがいもを焼く。火が通り、焼き色がついたら、塩をふって一度取り出す。
- ④ 同じフライパンにバターを溶かし、②を炒める。しんなりとしたら、薄力粉を振り入れ粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ加える。よくかきまぜながら、とろみがつくまで弱火で加熱する。とろみがついたら、じゃがいもを加えて軽く煮込む。
- ⑤ スキレットまたは耐熱容器に入れて、チーズを散らす。
- ⑥ 温めたトースターで、焼き色をつけて完成。

エネルギー 228kcal 蛋白質 7.0g 塩分 0.8g