

☆かぼちゃとりんごのスイートグラタン

【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>

かぼちゃ 1/4 個

りんご 1/2 個

ブロックベーコン 40g

レーズン 20g

クリームチーズ 80g

ピザ用チーズ 40g

A

牛乳 200ml

バター 20g

塩 2つまみ



<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを除いて皮をこそげ落として、小さめの乱切りにする。りんごは種を取って、皮が付いたまま 1cm 幅の銀杏切りにする。ベーコンは 1 cm 角のサイコロ状に切る。
- ② 鍋に①と A を入れ、弱火で沸騰させすぎないように注意しながら柔らかくなるまで煮る。途中、足りなければ適宜牛乳を足す。
- ③ 耐熱皿に移し、レーズンとピザ用チーズ、薄く切ったクリームチーズをのせる。
- ④ あらかじめ 230℃に予熱しておいたオーブンで 15～20 分焼く。
- ⑤ 表面がこんがりとし色づくまで焼いたら完成。

エネルギー 294kcal 蛋白質 8.5g 塩分 0.8g カルシウム 148mg