

季節の **野菜** × 乳製品

秋のかぼちゃ グラタン

食欲の秋に、
旬のかぼちゃで
野菜をたっぷりと。
おいしく免疫力アップ!

この1品で

野菜

170g/人

目標量
350g/日



作り方

- 1 かぼちゃは5mm幅にスライスし、玉ねぎは薄切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。鶏肉は一口大に切って、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 フライパンにバター1/3を入れ、かぼちゃ、鶏肉、まいたけを加熱し、焼き色がついたなら取り出しておく。
- 3 残りのバターで玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉と塩を加えてさらによく炒める。そこへ牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、ホワイトソースをつくり、②のまいたけと鶏肉を混ぜ合わせる。
- 4 耐熱皿に②のかぼちゃを並べて③とチーズをのせ、220℃のオーブンで10分程度焼く。

エネルギー 1人分 **485kcal** ●たんぱく質/23.1g ●脂質/24.9g ●食塩/1.8g

季節の **野菜** かぼちゃ

かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは免疫力を高める効果があり、健康を保つために重要な働きをする栄養素です。この秋、旬のかぼちゃを楽しみながら免疫力を高めて元気に過ごしましょう!

