

【第66回／平成28年度9月】

長いものグラタンを紹介します。

今回は、ホワイトソースに長いもを使ったカロリーを控えめのグラタンです。長いもには、ねばねば成分である「ムチン」が含まれています。ムチンは、粘膜の働きを高めてウイルスの侵入を防いだり、たんぱく質を無駄なく活用するのを助ける作用があるため、免疫力がアップし、疲れにくい身体をつくってくれます。他にも、腎臓や肝臓の機能を高めたり、胃の粘膜を守る作用があり、「ねばねば食材は身体によい」とされる由縁はムチンにあると言えます。

夏も過ぎ、肌寒くなってきましたが、栄養をしっかり摂って、風邪に負けない身体を作りましょう。



長いものグラタン

材 料(4人分)

チンゲン菜	4株(350g)	こしょう	少々
玉ねぎ	200g	サラダ油	小さじ2
しめじ	100g	長いも	500g
鶏むね肉	100g	豆乳(無調整)	200mL
塩	2つまみ(1g)	チーズ	80g

作り方

- チンゲン菜は4cm程度のざく切り、白い部分は縦に4等分し、さっと茹でしておく。
しめじはほぐし、玉ねぎは薄切りにし、鶏むね肉は皮をはいで2cm角に切る。
- 長いもは皮をむいて、鍋にすりおろし、豆乳を加えてよく混ぜる。その後、中火にかけ、焦げ付かないように混ぜながら加熱し、好みの固さで火を止める。
- フライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉を炒める。色づいたら1度取り出し、玉ねぎを色づくまで炒める。鶏むね肉を戻し、チンゲン菜を加えて炒め、塩、こしょうをふりかける。
- グラタン皿に薄くサラダ油を塗り、3の具材を入れて、2の長いもソースをかけ、チーズをのせる。200~220℃に予熱したオーブンで表面にこんがり焼き色が付くまで10~15分程度焼き、お好みでパセリを振りかけて出来上がり。

※栄養成分※

カロリー	251kcal
タンパク質	15.3g
脂質	9.3g
炭水化物	26.5g
カルシウム	220mg
鉄分	2.4g
塩分	0.9g
食物繊維	4.1g

