



在来野菜と旬の食材たっぷりグラタンでカルシウムをとろう



今月のレシピ
からどり芋と
きのこのグラタン

〔栄養価〕 1人分 エネルギー391kcal たんぱく質 21.3g
脂質 22.3g 塩分 2.7g カルシウム442mg

レンジでホワイトソースを作
って時間短縮！きのこ
の種類は何でもOK！

副菜2つ分、主菜
1つ分、牛乳・乳製品
2つ分とれます

在来野菜は県内の産直
などで手に入ります。



栄養調査によると、カルシウムは男女共に 20～50 歳代で特に不足しています。カルシウムは骨や歯をじょうぶにするだけでなく、イライラを抑える働きなどがあります。カルシウムが豊富な食材を積極的にとりましょう。

〔材料〕 4人分

鮭(生) 2切(160g)	からどり芋 8個(280g)
長ねぎ 1本(100g)	しめじ 1袋(160g)
エリンギ 100g	しいたけ 40g
塩・こしょう 少々	サラダ油 大さじ1
とろけるチーズ 160g	パセリ 少々

★ ホワイトソース

バター 40g	小麦粉 40g
牛乳 400cc	塩・こしょう 少々

(市販のソースを使ってもOKです)

〔作り方〕

- ①からどり芋は皮をむき半分に切り、10分茹でる。鮭は4等分に切り、ねぎは2cmの長さに切り、油をひいたフライパンで焼き目をつける。
- ②しめじ、エリンギは手で裂き、しいたけは薄切りにする。
- ③★の材料でホワイトソースを作る。バターと小麦粉を耐熱ボールに入れ、電子レンジで2分加熱し、よくかき混ぜる。半量の牛乳を少しずつ入れ、よくかき混ぜ2分加熱、残りの牛乳を少しずつ加え、滑らかになったら2分加熱する。
- ④のきのこ類をフライパンで炒め、①と③を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤耐熱皿に④を入れ、チーズとパセリを散らしてオーブントースターで10分焼けば、出来上がり。

食事バランスガイド



- 1日分の目安(SV)
- ←主食…5～7つ
 - ←副菜…6～7つ
 - ←主菜…3～5つ
 - ←牛乳・乳製品…2つ
 - ←果物…2つ

毎月19日は
「家族団らんの日」

毎月21日は
「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問い合わせ先)
山形県庄内保健所保健企画課 TEL0235-66-4932
山形県健康長寿推進課 TEL023-630-2919