

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。
※主食は1皿/食とりましょう。

きのこの和風グラタン

きのこは食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く、体の調子を整えてくれる低カロリー食品です。



【1人分あたり】

エネルギー： 353kcal
たんぱく質： 9.6g
脂 質： 21.7g
糖 質： 28.6g
食塩相当量： 1.3g



◎材料：(2人分)

もち・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
長ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・ 1枚
まいたけ・・・・・・・・ 1/2パック(40g)
ぶなしめじ・・・・・・・・ 1/2パック(40g)
生クリーム・・・・・・・・・・ 70ml
みそ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・ 大さじ3

◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩ベーコン、減塩味噌)を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！



◎作り方



- ① もちは4等分のひょうし木切りにする。長ネギは2cmの小口切り、ベーコンは1cm幅に切る。きのこは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 耐熱皿に①のもちを並べ、他の具材も材料順にバランスよく並べる。
- ③ ボウルにみそを入れ、少しずつ生クリームを入れながら混ぜる。
- ④ ③を②に注ぎ入れ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤ オーブン220～240度で10分程度焼く。(熱いです！取り出し注意！)



メモ

- ★セブンプレミアム 脂肪30%カットミックスチーズを使うと、おいしく脂質もカットできます。
- ★みそと生クリームは相性バツグン。
軽食にぴったりな和風グラタンです。

