

歯に良い♪ししぴ

紹介団体：北海道庁保健福祉部健康安全局

骨までグラタン



カルシウムを多く含む食品を組み合わせたグラタンです。

これらの食品の一部を取り換えて、いろいろ利用できるものです。

成分強化された牛乳・スキムミルクを使用したり、脂肪分カットのマーガリンに換えるなど、応用可能なレシピです。

カルシウムを多く摂取できます。

◆材料（4人分）

鮭中骨（缶詰）	・ ・ 120g
たまねぎ	・ ・ ・ ・ 130g
ブロッコリー	・ ・ ・ 160g
かぼちゃ	・ ・ ・ ・ 100g
プチトマト	・ ・ ・ ・ 40g
小麦粉	・ ・ ・ ・ 大さじ4
マーガリン	・ ・ ・ ・ 大さじ4
牛乳	・ ・ ・ ・ 1/2カップ
スキムミルク	・ ・ ・ 大さじ1
ピザ用チーズ	・ ・ ・ 60g
塩・こしょう	・ ・ ・ 0.5g

◆つくり方

- ① 鮭中骨は水けをきる。たまねぎは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け塩少々を加えた熱湯でゆでる。かぼちゃは、5mmの厚さで2cmの色紙切りにする。プチトマトは、半分に切る。
- ② 牛乳にスキムミルクを加えてよく溶かす。
- ③ 次に鍋を熱してマーガリン大さじ3を溶かし小麦粉を振り入れ、弱火で焦げないように炒め②を少しずつ加えながらだまにならないように溶きのばす。最後に塩・こしょうで味を整える。
- ④ フライパンにマーガリン大さじ1を熱し、たまねぎ、かぼちゃをいれて炒め八分どおり火が通ったら鮭中骨、ブロッコリーを加えて塩・こしょうで調味する。
- ⑤ ④とトマトを器に盛り、③とピザ用チーズをかけて、オーブンで少し焦げ目をつけて焼く。

スタッフコラム

こんにちは！

アシスタントの本間です☆

最近の日中は暖かくなってきましたね～！

この前友達とソフトクリームを食べに行ってきた時の不意打ち写真です。笑

次はジェラート食べに行ってきます☆

まだまだ夜は寒いので皆さん風邪などひかないように体調管理はしっかりですよ～()_(<)

