



なすとポテトのグラタン

材料：4人分

なす	350g
オリーブ油	21g (大さじ2弱)
じゃがいも	240g
バター	30g
薄力粉	27g (大さじ3)
牛乳	300g (1と1/2カップ)
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々
ミートソース(市販品)	250g
とろけるチーズ	4枚
パセリ(乾燥)	少々

1人分 359kcal 食塩相当量 2.0g

- ① なすを縦半分に切り、端から1cm厚さで斜めに切っていく。じゃがいもは皮をむき、拍子木切りにする。それぞれ水にさらす。
- ② 鍋に①のじゃがいもを入れ、ひたひたになるくらいの水を加えて火にかける。
- ③ 電子レンジOKの大きめの器にバターと薄力粉を入れて600Wで30秒くらい加熱する。
- ④ ③を取り出して泡立て器でよく混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ⑤ 電子レンジで3分ほど加熱して取り出し、よく混ぜて再度1分ほど加熱し、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったら湯を捨て、粉ふきいもを作る要領で水気をとばす。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を入れ、水気をよく切ったなすを入れて炒める。
- ⑧ グラタン用の器に⑤のホワイトソースを敷き、⑥のじゃがいも、ミートソース、⑦のなすの順に重ねて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターなどで焦げ目がつくまで焼き、パセリをふりかける。



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせることで、
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、 野菜で健康習慣

おうちご飯に
野菜をプラス1皿

成人が必要な栄養素を摂取できる
1日の野菜の量は350g。
健康意識の高まる今、
野菜をもう一皿足して、
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、 減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。
家で料理をする機会が増えた今、
だしや香辛料・減塩食品を上手に
使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

おうち時間に



今こそ、牛乳・乳製品 で健康習慣

健康を意識した毎日の献立やくらしに、
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる
牛乳・乳製品をとりましょう。

SMART LIFE PROJECT