

秋味 和ぐらたん



里芋やブロッコリーは
冷凍野菜を使うと
より手軽に作れます！



材料(2人分)

・生鮭	2切れ (140g)
a {	各大さじ1/2
・酒・みりん	
・黒こしょう	少々
・里芋	4個 (150g)
・玉ねぎ	1/3個 (70g)
・まいたけ	1/2パック (50g)
・ブロッコリー	1/3個 (50g)
〈ホワイトソース〉	
・酒・みりん	各大さじ1
・みそ	大さじ1
・牛乳	1カップ (200ml)
・米粉	大さじ3
・油	大さじ1
・とろけるチーズ	20g
・くるみ (ローストされたもの)	15g

1人分 461kcal 食塩相当量 1.7g

- ① 鮭の水気を拭き取って、食べやすい大きさに切り、aをまぶしておく。
- ② 里芋をよく洗って土を落とし、耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで6分ほど加熱。皮をむき、フォークなどで粗くつぶす。
- ③ 玉ねぎはスライスし、まいたけは手でほぐす。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ⑤ 小鍋に酒・みりんを入れて火にかけて沸騰させてアルコールを飛ばす。火を止めて、みそを溶かす。
- ⑥ ⑤に牛乳・米粉を加えてよく混ぜ、火にかける。とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑦ フライパンに油を敷いて鮭を焼き、グラタン皿に取り出す。同じフライパンで玉ねぎとまいたけをサッと炒める。
- ⑧ ⑦のグラタン皿に⑦の玉ねぎとまいたけ、③の里芋、⑤のブロッコリーを入れ、⑥のソースをかける。
- ⑨ とろけるチーズとくだいたくるみを上に散らし、オーブントースターなどで焦げ目がつくまで焼く。



なかしよく
中食を上手に使って、
主食・主菜・副菜を
揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
おうちご飯に中食をプラスするときは、
主食・主菜・副菜が揃うように
意識しましょう。
食事をおいしく、バランスよく。

中食で
バランスを
プラス

SMART LIFE PROJECT



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめての一步

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

9月は食生活改善普及運動月間です。「食事をおいしく、バランスよく」

-2



おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

毎日のくらしに



牛乳・乳製品で
健康生活

20代~30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare