



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：ほうれん草のグラタン風

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

10分

今回の「押し野菜」はコレ！

ほうれん草

このレシピの「かんたん」ポイント

小麦粉と牛乳があれば簡単に作れます。ホワイトソース味で野菜も食べやすくなります。ルウを増やし、マカロニやソーセージ、アボガドなど、具を増やせば主菜にもなります。



材料（2人分）	目安量	分量
ほうれん草	3/4束	150g
たまねぎ	1/4個	50g
オリーブ油	小さじ1	4g
小麦粉	小さじ1	3g
牛乳	1/4カップ	50cc
塩こしょう	少々	
プロセスチーズ（ピザ用チーズ等）		15g

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ほうれん草は5cm幅に切ります。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
- ③小麦粉を入れ軽く炒め、牛乳、塩こしょうを加え全体を混ぜ合わせます。
- ④ほうれん草を加え、ほうれん草がしんなりするまで炒めたら耐熱皿に取り出します。
- ⑤④にチーズをのせ、オーブントースターなどでチーズに焼き色がつくまで焼きます。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 団体名：加美町食生活改善推進委員会