

栄養情報（1人分）
カロリー：382kcal 塩分 1.3g
野菜摂取量：100g

男鹿市食育連携推進事業
男鹿市 × 株式会社アマノ × 男鹿東中学校コラボ企画

「おがの食で」 第3弾 よく育っ！！」

今年度、市では全世代へ向けた食育を行うとともに、市民の食に関する興味・関心を高め、健康的な食生活を実践できる力を育むことを目的に、株式会社アマノおよび男鹿東中学校と連携して、食育を推進していきます。

その取り組みのひとつとして、「男鹿で収穫できる野菜」を活用した料理を男鹿東中学校の1年生が考案し、スーパーセンターアマノ男鹿店でレシピ紹介および弁当を販売します。今月は第3弾として、左記レシピを紹介します。野菜をたっぷり使った健康レシピにもなっているので、ぜひ作ってみんなで食べよう！

秋のさつまいもグラタン

★材料（4人分）

さつまいも・200g	サラダ油・小さじ1
にんじん・40g	無塩バター・30g
ブロッコリー・80g	薄力粉・大さじ3
ベーコン・80g	牛乳・400cc
長ねぎ・200g	塩・小さじ1/5
しめじ・40g	ピザ用チーズ・40g

- 1 さつまいもを約1cmの輪切りにし、キッチンペーパーで包み、水でぬらす。キッチンペーパーごと、ふんわりとラップで包む。600wの電子レンジで4分加熱する。
- 2 にんじんを短冊切り、ブロッコリーを小房に分けたものを水でぬらす。耐熱皿にのせ、600wの電子レンジで1分半加熱する。
- 3 ベーコンを1cm幅のスティック状、長ねぎは2cm幅に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、3としめじを入れる。火が通ったら、さつまいも、にんじん、ブロッコリーを加え、さっと炒めて皿に取り出す。
- 5 フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取る。バターを入れて熱し、薄力粉を入れて混ぜながら弱めの中火で炒める。粉気がなくなったら、牛乳を加えてとろみが出るまで混ぜながら加熱し、塩を加えて味を整える。4を戻し入れて、ひと混ぜする。
- 6 耐熱皿に5を入れて、ピザ用チーズをのせてトースターでピザ用チーズが溶けるまで5分ほど焼く。



「秋のさつまいもグラタン」はスーパーセンターアマノ男鹿店の食育応援週間（11月20日～11月26日）でレシピ紹介・販売します♪

ブロッコリー豆知識

ブロッコリーはβ-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えることができます。

問い合わせ／健康推進課 小玉 ☎24-3400