



トースターで簡単! ほうれん草のクリームグラタン

冬が旬のほうれん草をたっぷり使って、アツアツのクリームグラタンはいかがですか？

最近では1年中手に入るほうれん草ですが、夏と冬ではおいしさはもちろん、栄養価もまったく違います。

特にビタミンCは、冬のほうれん草では夏の3倍も多くなります。またβ-カロテンは、バターなどの脂質と一緒にとることで吸収率もアップします。

ぜひ旬のこの時期に、たっぷりの緑黄色野菜をとりましょう。

材料 (2人分)

ほうれん草…………… 200g (1束)
ベーコン…………… 30g
玉ねぎ…………… 100g (1/2個)
しめじ…………… 50g (1/2株)
牛乳…………… 1カップ (200g)
バター…………… 20g
小麦粉…………… 大さじ2
ピザ用チーズ…………… 40g
コンソメ顆粒 …… 2.5g (小さじ1)
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
パン粉…………… 小さじ2



1 ほうれん草は3~4cmに切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅、しめじは1口大に切る。



2 フライパンにバターと玉ねぎ、ベーコンを入れ、玉ねぎの色が薄く半透明に変わるまで中火で炒め、しめじ、ほうれん草も入れ、火が通るまで炒める。



3 全体にまんべんなく小麦粉を振りかけ、なじむ程度に炒め、牛乳を全部入れ、とろみがつくまで炒める。コンソメ、塩、こしょうで味を調える。



4 グラタン皿に入れ、ピザ用チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き色がつかうまで焼く。



調理時間
18分

栄養価 (1人分)

エネルギー

344kcal

たんぱく質

13g

塩分

1.9g

point!

ほうれん草のアクや成分が気になる方は、先にほうれん草の下ゆでをおすすめします。