



# 湖なすちゃんの健康レシピ No.151



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん



## 鮭とほうれん草のとろろグラタン

### 材料(2人分)

鮭	2切れ	にんにく	1片
ほうれん草	1/2束	オリーブ油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	とけるチーズ	30g
しめじ	1/2パック	塩・こしょう	少々
山芋	200g		

野菜を食べよう  
ホワイトソースの代わりに山芋を使ったヘルシーなグラタンです。

### 作り方

- 1 鮭はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。ほうれん草は5cmに切る。玉ねぎはスライスし、しめじは石づきを取ってほぐす。山芋はすりおろす。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンににんにくとオリーブ油を入れ弱火にかけ、香りがたったら鮭、玉ねぎを加え、中火で炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ってきたらしめじ、ほうれん草を加えて炒め、塩こしょうで味をととのえる。
- 4 ③を耐熱容器に入れ、すりおろした山芋と、とけるチーズをのせトースターで5分加熱する。



過去のレシピはこちら



栄養価 (1食あたり)	エネルギー	345kcal	カリウム	1410mg
	たんぱく質	28.2g	カルシウム	162mg
	脂質	10.8g	食塩相当量	1.6g

満田凜星 藤本柚杏 小谷怜穂 小高峰樹 大久保燈禾 吉川綺 真鍋綾萌 西澤紗彩 宮原柚乃 丸田乃彩 矢部蓮翔 奥村美玲 川上大紀 水口天翔 傍田充桜乃 隅垣梓乃

ハフエイサトツツシ イワタニランド イワタニランド 北山台 岩根西 東寺 宝来坂 石部中央 石部東 柑子袋 平松 平松 中央 三雲 三雲 三雲

お誕生おめでとう

令和3年10月1日〜31日掲載申込分(敬称略)	川田勳夫	前田利應	伊藤正春	青木弘明	菅野美恵子	三浦英男	奥野久夫	中村トキ子	宮島英子	木村泰治	平岡慶志朗	田中ひな子	森山颯真	山中俐斗
	84歳	97歳	66歳	77歳	96歳	77歳	83歳	87歳	69歳	95歳				
	湖南団地中	菩提寺	岩根西	朝国	石部南	石部西	石部西	石部中央	柑子袋	平松	湖南団地中	湖南団地北	緑ヶ丘	下田南

おくやみ申し上げます