

<簡単！豆グラタン>

- ～材料～ (1人分)
- ・玉ねぎ…100g
 - ・さつまいも…70g
 - ・ミックスビーンズ…50g
 - ・ほうれん草…20g
 - ・無塩バター10g
 - ・小麦粉…6g(小さじ2)
 - ・豆乳…100g (牛乳でも可)
 - ・味噌…3g(小さじ1/2)
 - ・とろけるチーズ…20g



～作り方～

1. 玉ねぎは薄切りにする。さつまいもは皮をむき一口大よりやや大きめに切りラップをして電子レンジで3分間(600ワット)温める。ほうれん草は3cm位に切る。
2. フライパンにバターを入れ玉ねぎとほうれん草を炒める
3. 2を炒めたら、ミックスビーンズとさつまいもを加えてさらに炒める。
4. 3が炒め終わったら、一度火を止め小麦粉を加え、良く混ぜる
5. 4に豆乳を4回ほどに分けて加える。
6. 再び火にかけ、5を良く混ぜとろみがついたら味噌を加える。
7. 6を耐熱容器に入れてとろけるチーズを散らしてトースターで5分程焼く。

Point

小麦粉が具全体に絡むように混ぜ、重く感じてきたらOK！！

～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	VA (μ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	422	16.9	17.2	51.6	8.5	1.4	170	3.4	43	8.66	4.98	13.64

～作用～

ミックスビーンズ→大豆(豆)の脂質の中に多く含まれる、**リノール酸、オレイン酸**などの不飽和脂肪酸

が血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする。

玉ねぎ→血流を促進させる作用があり、動脈硬化や高血圧を予防する。

さつまいも→**ビタミンC**が豊富で抗酸化作用あり。食物繊維を多く含み、**ヤラピン**という成分は腸内環境を整え、動脈硬化を予防する。

***Point①** ホワイトソースは作るのが面倒と思われる方も多のですが、作る工程で、豆乳を加えて作るため簡単に作ることができる！(さつまいもが入っているため、とろみも付きやすい。)

***Point②** フライパン1つで作れる簡単メニュー。

***Point③** シチューのような味付けのため豆が苦手な方や、子供でも食べやすい！！

***Point④** 1皿でボリューム満点。分量を減らすことで、晩御飯のちょっとしたおかずや、お弁当のおかずにも最適！！