

キャベツがおいしい チキングラタン

野菜は1日349g以上
を目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



(4人分の材料と下準備)

とりもも肉 大1/2枚(200g)
→3cm×1cmくらいにスライス
キャベツ 350g→洗って3cm×1cmに切る
じゃがいも 小1個(100g)
→皮をむき0.5cmの厚さに輪切りした後
1cm幅に切る
牛乳 2カップ(400cc)→室温にする
バター 大さじ2(24g)
小麦粉 大さじ3(27g)
固形スープの素 1個
塩 小さじ1/2弱(約2g)・こしょう 少々
ピザ用チーズ 50g



このレシピで
1人約110gの
野菜(きのこ含
む)を食べるこ
とができます

(作り方)

- ①フライパンにバターを溶かし、とり肉とじゃがいもを炒め、肉の色が変わったらキャベツを加えてしんなりするまで炒める
- ②小麦粉をふり入れて、粉っぽさがなくなるまで炒めたら火加減を強めて牛乳を少しずつ加えながら混ぜる
- ③固形スープの素と塩・こしょうを加え煮立ったら弱めの中火にし、混ぜながら5分程煮詰める
- ④好みの固さになったらグラタン皿にうつしてピザ用チーズ、好みにパン粉をのせて、焼き色がつくまでオーブントースターなどで7～8分ほど焼く

栄養価(1人あたり) エネルギー 343kcal たんぱく質 16.5g 脂質 21.1g 炭水化物 20.5g 食物繊維 2.1g
食塩相当量 1.3g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)



収穫されてから低温で貯蔵された野菜や芋が甘味を増しておいしい季節です！
野菜が苦手なお子さんもたっぷりのキャベツをべろりと食べることができます♪

