



# 子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



## かんぴょうのクリームグラタン

### 材料 6人分

シーチキン缶	150g
かんぴょう	30g
ほうれん草	100g
ホールソース缶	60g
バター	大さじ1
玉ねぎ	120g
水	200cc
牛乳	100cc
コンソメ	1個
ホワイトルウ	
バター	40g
小麦粉	40g
牛乳	200g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ミックスチーズ	100g
バター(塗り)	少量

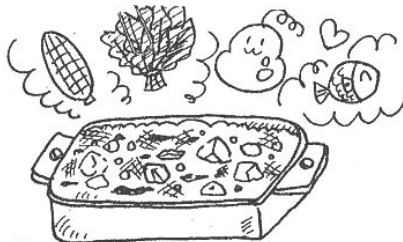
### 1人分

エネルギー	281Kcal	蛋白質	11.7g
脂肪	19.1g	カルシウム	185mg
塩分	1.7g		

小山市 こども課

## 作り方

1. シーチキン、コーンは缶より出す。かんぴょうは塩でもんで水洗いし、水につけてもどし、7mm幅に切って柔らかくゆでる。(約20分) ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。玉ねぎは薄切り。
2. ホワイトソースを作る。
3. 鍋にバターを入れてたまねぎをよく炒め、水、牛乳、コンソメを入れて煮る。
4. かんぴょう、シーチキンを加え、更に2~3分煮る。初ゆゆ、ほうれん草を加えて軽く混ぜ、塩、こしょうで味を整える。
5. グラタン皿にバターを塗り、 を入れ、上にチーズをのせ、230度で15分焼く。



### 《ホワイトソースの作り方》

鍋にバターを入れ火にかける。  
小麦粉を入れ、粉臭くなくなるまで弱火でよく炒める。  
温めた牛乳を少し入れ、よく練る。  
牛乳を少しずつ入れながらのぼし、なめらかなルウにする。  
(缶詰を利用してもできます)

## ほうれん草

今は1年中食べられるほうれん草ですが、味も栄養価も最も良くなるのは寒さと霜に当たって甘さの乗った2月です。

ほうれん草は体の調子を整える

サボニンの働きでお通じのお手伝い

鉄分が多く含まれ貧血を予防する

ほうれん草は病気から体を守る

グラタン料理を食べながら 子どもたちと材料当てゲーム!!

何が入っているかな? 「ほうれん草!」「かんぴょう!」など食材への興味が広がり親子の会話もはずんで食事が楽しくなりますよ。

ほうれん草に多い栄養素

カロチン・カルシウム  
鉄分・カリウム・ビタミンC  
など栄養が豊富です!

\*ほうれん草は熱に弱いので、ゆでるときも炒めるときも短時間で。