

よこた内科クリニック通信 Vol.25

10月31日はハロウィン！かぼちゃのレシピを紹介します。



かぼちゃのドリア



材料 3人分

かぼちゃ	150g	鶏モモ皮なし	180g
しめじ	100g	油	小1(5g)
玉ねぎ	100g	塩	少々0.5g
小麦粉	約大1(10g)	こしょう	少々
バター	10g	酒	小1(5g)
牛乳	200ml	ごはん	150g
コンソメ	約小1(2g)		

1人分 332kcal (1/3量) 塩分 1.0g

作り方

- ① かぼちゃ、鶏肉は一口大、玉ねぎは小さめに切る
- ② かぼちゃはレンジで2分程度加熱しておく
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉、玉ねぎ、しめじの順に炒め塩コショウ酒を加える
- ④ ③に火が通るとバターを追加し小麦粉を振り入れ、材料全体に混ぜ合わせる
- ⑤ ④に牛乳を少量ずつ加えよく混ぜ、コンソメを加える
- ⑥ グラタン皿に薄く油をひき、ごはんを入れ（ソースと少し混ぜる）うえにかぼちゃをトッピングし、残りのソースをかける
- ⑦ 上にチーズをふりかけオーブンで焦げ目がつく程度に焼く

ごはんを半分かぼちゃへ交換することで糖質、カロリー減、食物繊維がUPします。
※ごはんの量は少ない分量の方に合わせますので各個人にあった分量へ調整してください。

