

◎メニュー名：鶏肉と小松菜のアーモンドポテトグラタン

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：30分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：497kcal(1人分) | 食塩相当量：1.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

アーモンド	ビタミンE	抗酸化作用	…認知症予防
小松菜	β-カロテン	抗酸化作用	…生活習慣病予防
牛乳	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏もも肉	200g
小松菜	2株 (80g)
じゃがいも	2個 (300g)
マッシュルーム	3個 (24g)
バター	10g
薄力粉	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
牛乳	300ml
塩・粗挽き黒こしょう	各少々
ピザ用チーズ	20g
アーモンド	10g



作り方

- ①小松菜は長さ5cmに切る。じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、スライサーで薄切りにする。マッシュルームは薄切り。アーモンドは粗めに砕く。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバター入れて中火で熱し、バターが溶けたら鶏肉を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。小松菜の茎・じゃがいも・マッシュルームを加え、しんなりするまで炒める。
- ③小松菜の葉を加えサッと炒め、薄力粉・コンソメ顆粒を加え、粉気がなくなるまで炒める。牛乳を加え、とろみがつくまで弱火～中火で煮て、塩・粗びき黒こしょうで味をととのえる。
- ④ピザ用チーズ・アーモンドを散らし、オーブントースター（1000W）で約5分焼く。

パーフェクトレシピポイント

鶏肉やじゃがいもを使ったグラタンに、β-カロテンを含む小松菜や、ビタミンEを含むアーモンドを加えることで、パーフェクトレシピに仕上げました。

β-カロテンやビタミンEは脂溶性のため、バターなど油と合わせてとることで、吸収率が高まります。