

◎メニュー名：シーフードポテトグラタン

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：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：320kcal(1人分) | 食塩相当量：1.7g(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

じゃが芋	ビタミンC	抗酸化作用	…認知症予防
シーフード	たんぱく質	基礎代謝アップ	…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)
シーフードミックス	180g
新じゃが芋	2個 (300g)
ブロッコリー	50g
ピザ用チーズ	40g
バター	10g
= A =	
牛乳	150ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



作り方

- ①シーフードミックスは解凍し、ザルに上げて水気を切る。じゃが芋は皮をむかずにスライサーで薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、大きければ半分に切る。
- ②グラタン皿にじゃが芋・Aを入れてよく混ぜる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱。一度取り出し、よく混ぜて再びふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱。
- ③②にシーフードミックス・ブロッコリー・バターを加えて混ぜ、ふんわりとラップをしてさらに電子レンジ (600W) で2分半加熱し、混ぜる。
- ④ピザ用チーズを散らし、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

火を使わず手軽に作れるポテトグラタンに、たんぱく質豊富なシーフードを加えてパーフェクトレシピに。小麦粉を使わず、じゃが芋を薄切りにし、デンプンのかでとろみを付けることで糖質を抑えました。シーフードに含まれるたんぱく質は筋肉量の維持に役立ち、基礎代謝を高めることで太りにくい体づくりに繋がるため、生活習慣病予防にも役立ちます。牛乳やチーズに含まれるカルシウムは骨粗しょう症予防に効果的です。じゃが芋に含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴。ビタミンCの抗酸化作用で脳の細胞を守り、酸化によるダメージを防ぐことで認知症予防に繋がります。さらに、ブロッコリーに含まれるβ-カロテンは脂溶性のため、バターと一緒に摂ることで吸収率が高まり、抗酸化作用もより期待できます。