

サバ缶とほうれん草のグラタン

レシピ作成：特別養護老人ホーム仁風園

缶詰を使って
手軽に♪
地元のほうれん草
でベジプラス！



(1人分当たり)

野菜の量

105g

食塩相当量

1.2g

材料 (2人分)

- ・サバ缶 (水煮) 1/3缶 (60g)
- ・たまねぎ 1/2個 (80g)
- ・マッシュルーム 3~4個 (30g)
- ・ほうれん草 (ちぢみほうれん草)
1/2束 (100g)
- ・バター 20g
- ・小麦粉 大さじ2強 (20g)
- ・牛乳 350ml
- ・塩 ひとつまみ (1g)
- ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・パン粉 1/4カップ

作り方

- ① たまねぎとマッシュルームは薄切りにする。ほうれん草は軽く茹でて水にとり、水気を絞って3cm長さに切っておく。
- ② 鍋にバターを熱し、たまねぎとマッシュルームを加えて炒める。しんなりしてきたら火を止めて、小麦粉をふるい入れよくかき混ぜる。
- ③ 牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。ほうれん草と汁をきいたサバ缶を軽くほぐして加え、塩・こしょうで味をつける。
- ④ グラタン皿に盛り、ピザ用チーズとパン粉をのせる。
- ⑤ オーブン200℃で20分程焼き、完成。

使用した石巻圏域の食材



- サバ
石巻市, 女川町



- ほうれん草
- ちぢみほうれん草
石巻市, 東松島市

【特別養護老人ホーム仁風園の栄養士さんから】

- ☞ ほうれん草は加熱することで“かさ”が減りやすく、量を摂りやすいです。
- ☞ さば缶に含まれる旨味を利用し、塩eco調理が可能です。
- ☞ ほかの野菜にアレンジしても美味しく召し上がれます♪



©宮城県・旭プロダクション