

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 610 kcal 塩分 1.7g

## かぼちゃのグラタン

1人分 390 kcal 塩分 1.1g

### 材料 (2人分)

かぼちゃ 120g 玉ねぎ 60g しめじ 40g ベーコン 30g 鶏もも肉 60g ブロccoliリー 60g バター 小さじ2 小麦粉 大さじ3 牛乳 300ml 塩 少々 こしょう 少々 乾燥パン粉 小さじ2 チーズ 20g

### 作り方

- ① かぼちゃは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジ(600W)でラップをして2分程度加熱する。
- ② 玉ねぎはスライス、しめじは石づきを取り、ベーコンは2cm幅、鶏もも肉はひと口大に切り炒める。
- ③ 小麦粉と牛乳を泡立て器でよく混ぜ、バターを加え中火にかけ泡立て器で混ぜながら加熱する。とろみがついてきたらさらに2分程度混ぜ続け火を止め、塩こしょうで味を調える。
- ④ ③に②を加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に④を流し入れ①を並べて、チーズとパン粉をのせてオーブトースターで軽く色がつくまで焼く。

## ロールパン

1人分 190 kcal 塩分 0.6g

### 材料 (2人分)

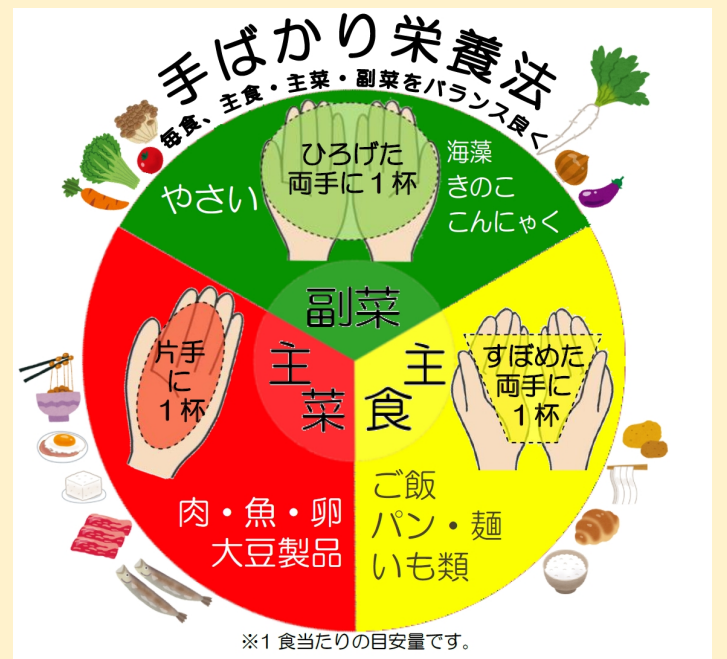
ロールパン 4個

## 果物

1人分 30 kcal 塩分 0g

### 材料 (2人分)

ぶどう半房



津島市公式 YouTube



食改通信

