



# ふじみ野市元気・健康メニュー

今回の栄養素

鉄分

(ほうれん草)

## レシピ紹介

### ～里芋とほうれん草のグラタン～ 【地場産野菜】

#### ～材料～ (2人前)

- ・里芋 250g(大2個)
- ・ハーフベーコン 2枚
- ・ほうれん草 80g(1/2束)
- ・ぶなしめじ 50g(1/2株)
- ・バター 12g
- ・小麦粉 大さじ1(9g)
- ・牛乳 140ml
- ・コンソメ顆粒 小さじ2/3(2g)
- ・コショウ 少々
- ・とろけるスライスチーズ 30g(2枚)

里芋やほうれん草はふじみ野市でたくさん生産されています！



#### 【1人分あたり】

エネルギー	328kcal	炭水化物	26.4g
たんぱく質	12.2g	食塩相当量	1.4g
脂質	19.8g		

#### ～レシピ～

- ①里芋はよく洗い、耐熱容器にいれ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で8分程度加熱し、皮をおき、フォークで粗くつぶす。ほうれん草は茹で、水気をしぼり4cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ②フライパンにバター、ベーコン、しめじを入れ炒める。火が通ったら里芋とほうれん草も加えて、さらに炒める。
- ③小麦粉を全体に振り入れ、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、全体にとろみがつくまで火にかけてながら混ぜる。その後、コンソメ顆粒・コショウを入れ、さらに混ぜる。
- ④③を耐熱容器に移し、チーズをかけトースターで焦げ目がつくまで約6分焼いて完成。

市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！  
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター  
健康推進係

#### 栄養ワンポイントコーナー

ほうれん草は、栄養価の高い野菜です。鉄分も多く含まれており、さらに鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富なので、効果的に鉄分を取ることができます。  
また、旬である冬は栄養も美味しさもアップします。

