

今月のレシピ

積極的にタンパク質を取ろう

ホウレン草とツナのパングラタン

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

【材料(2人分)】

- ◆4枚切り食パン
- ◆小麦粉 ……大さじ1
- ◆タマネギ 1/4個(60g)
- ◆牛乳 ……150ml
- ◆ホウレン草 ……3/4袋(150g)
- ◆コーン(粒) ……大さじ2
- ◆バター…大さじ1(12g)
- ◆ツナ水煮缶 ……1缶(70g)
- ◆塩・こしょう ……少々
- ◆とろけるチーズ ……20g

【作り方】

- 1 食パンは1cmほどの深さまで中身をくり抜く。
- 2 タマネギを薄切りにし、ホウレン草はゆでて2cmの長さに切る。
- 3 鍋でバターを熱し、タマネギを炒める。透き通ってきたら小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- 4 3に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、滑らかになったらひと煮立ちさせる。
- 5 4にコーン、ツナ、ゆでたホウレン草を加え、塩・こしょうで味を調える。
- 6 1に5を入れ、とろけるチーズを上のにせる。
- 7 オーブントースターで3分～4分焼く。または、フライパンにアルミホイルを敷き6をのせてふたをし、チーズが溶けるまで弱火で2分～3分焼く。

くり抜いた食パンの使い方

- ◆ジャムや具材を挟んだり巻いたりしてサンドイッチに活用する
- ◆小さな四角状に切り、油で揚げたてサラダやスープに添えるためのクルトンを作る
- ◆ハンバーグのつなぎにする[※]



札幌市食生活改善推進員*協議会が考案したレシピ

*各区保健センターで規定の講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方



1人分の栄養価
エネルギー395kcal
タンパク質19.4g
食塩相当量1.7g

今月のトピック1 筋肉をつくるタンパク質

肉や魚、乳製品に多く含まれるタンパク質。加齢とともに筋肉をつくるのが遅くなるので、高齢の方は特に意識して取ることが大切です。

今回のレシピで多く含む食材 ツナ、牛乳、チーズ



トピック2 覚えておきたい!札幌産のホウレン草

6月～10月ごろに市場に出回る札幌のホウレン草「ポーラスター」。葉肉が厚く甘みがあり、えぐみが少ないのが特長です。

主な産地 清田区真栄・有明地区、南区滝野・常盤地区など



広告