

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

旬の新じゃがいもでビタミンC補給 じゃがいものミルクグラタン



栄養価 (1人分)

エネルギー.....199kcal
たんぱく質.....8.4g
脂質.....11.4g
炭水化物.....22.4g
食物繊維.....8.7g
食塩相当量.....1.6g

材料 (2人分)

じゃがいも
.....(大1個) 180g
たまねぎ.....(中1/2個) 80g
牛乳.....100mL
チーズ(ピザ用).....40g
バター.....10g
コンソメ.....(小さじ1弱) 3g
塩こしょう.....少々
パセリ(ドライ可).....適宜

調理時間

約10分

材料費 (1人分)

約90円

つくりにかた

- ①じゃがいもは皮をむいて、5mm幅の半月切りまたははちょう切りにする(水にはさらさない)。
- ②耐熱のボウルに①を入れ、ラップを軽くかけて電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ③たまねぎを5mm程度のせん切りにする。
- ④フライパンにバターを溶かして③を炒め、しんなりしたら②を加えて炒める。
- ⑤牛乳とコンソメを加えてひと煮たちさせ、塩こしょう少々とチーズを加えてとろみがつく程度に煮つめる。
- ⑥器に盛りつけ、きざんだパセリを散らす。

おすすめ

ポ イ ン ト

ホワイトソースをつくらず簡単なミルクグラタンです。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため熱に強いです。汗を多くかく季節に、旬の新じゃがいもでビタミンCを補給しましょう。好みでベーコンやウインナーを加えるとたんぱく質がアップします。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

フライパン一つで手軽にたんぱく質補給
じゃがいもの巣ごもり卵



栄養価 (1人分)

エネルギー.....220kcal
たんぱく質.....13.1g
脂質.....12.8g
炭水化物.....18.4g
食物繊維.....9.0g
食塩相当量.....1.2g

材料 (1人分)

じゃがいも
.....(中1個) 100g
ベーコン.....(1枚) 30g
卵.....(1個) 50g
油.....(小さじ1) 4g
塩こしょう.....少々
パセリ(ドライ可).....適宜

調理時間

約 15分

材料費 (1人分)

約 100円

つくりにかた

- ①じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水に2~3分さらしてから水気をしっかり切る。
- ②ベーコンを5mm程度の細切りにし、油を熱したフライパンで炒める。
- ③じゃがいもを加えてさらに炒め、しんなりしてきたら塩こしょうで味をととのえ、丸くまとめて中央に穴をあける。
- ④中央に卵を割り入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤水(分量外)少々を加えて蒸す。
- ⑥卵が好みのかたさになったら皿に盛りつけ、きざんだパセリを散らす。

おすすめ

ポイント

じゃがいもの代わりにキャベツのせん切りやもやし、ベーコンの代わりにハムやウインナーを使ってつくることもできます。オリーブ油やバターで炒めて風味を変えてもよいでしょう。仕上げに粉チーズやピザ用チーズを使うとさらに栄養価がアップします。食パンに挟んで、朝食にもおすすめです。