

秋鮭と里芋の 豆乳グラタン

25
分

調理目安時間

秋においしい
食材

さといも



1人分

エネルギー: 260kcal

野菜量: 35g

食塩相当量: 1.2g

《材料／2人分》

生鮭	100g
塩	ひとつまみ
油	4g (小さじ1)
里芋	140g (大2個)
たまねぎ	60g (小1/2個)
バター	12g (大さじ1)
小麦粉	9g (大さじ1)
豆乳	200g (1カップ)
白みそ	18g (大さじ1)
パルメザンチーズ	6g (大さじ1)
細ねぎ	10g (2～3本)

《作り方》

- 1 生鮭:皮と骨を取り除き、一口大に切って塩をふる。熱したフライパンに薄く油を引き、表面を焼き、グラタン皿に取り出しておく。
- 2 里芋:皮をむいて一口大に切り、やわらかく茹でる。(電子レンジで加熱してもよい。)
- 3 たまねぎ: 繊維にそって薄切りにする。
- 4 フライパンにバターを入れて火にかけ、弱火で③を炒める。しんなりしたら小麦粉を加え、焦がさないように炒める。豆乳を入れてとろみがつくまで混ぜながら弱火にかけ、白みそをとき入れる。
- 5 グラタン皿に①と②を入れ、④をかける。チーズと小口切りにしたねぎをのせ、200度のオーブンで約10分焼く

One
Point!
アドバイス豆乳と白味噌でまろやかな
和風ホワイトソースです。

健康長寿のまち・京都

京都市
CITY OF KYOTO

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食

裏面も
みてね

毎日のくらしにwithミルク

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとって
健康生活を始めましょう。

●牛乳・乳製品の1日の摂取目安量は？

牛乳・乳製品は吸収率の高いカルシウム供給源となるので、毎日、積極的に
摂取していきましょう。

《成人(男性・女性)の1日摂取目安量》

普通牛乳
コップ1杯(200ml)



もしくは

スライス
チーズ(1枚)
+
ヨーグルト
(1パック)

スライスチーズ
1枚



ヨーグルト
1パック



●乳和食(にゅうわしょく)にチャレンジしよう！

乳和食とは和食に牛乳・乳製品を使用した料理のことです。

和食に、牛乳・乳製品を使用することで、しょうゆやだし、みそを減らしても、牛乳のもつコクやうま味で美味しくすることができます。また、煮魚に牛乳を加えれば魚の臭みを取り、魚もふっくらおいしく調理することができます。

キャベツのミルクみそ汁

簡単★乳和食レシピ

《材料／2人分》

キャベツ 2枚
厚揚げ 60g
かつお・昆布だし汁
..... 3/4 カップ
牛乳 3/4 カップ
みそ 大さじ 1



《作り方》

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② 厚揚げは熱湯に通して油抜きをし、一口大に切る。
- ③ 鍋にかつお・昆布だしを入れ中火にかけ、煮立ったら①、②を加える。
- ④ 材料に火が通ったら、牛乳を加えて混ぜ、みそを溶き入れ、沸騰直前に火を止める。

京都市の食と健康情報はこちらから

令和5年9月発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話075-222-3424 FAX075-222-3416)

