

12月ver.

血管年齢対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

ねぎのカレーグラタン

材料 [2人分]

ねぎ	…1本(100g)
オリーブ油	…大さじ1/2
バター	…大さじ1
小麦粉	…小さじ2
豆乳	…200ml
塩	…0.5g
こしょう	…少々
カレー粉	…小さじ1
ピザ用チーズ	…30g



1人分397kcal / 塩分1.3g



つくり方

- ①ねぎを5cmの長さに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて焼き色を付ける。
- ③別のフライパンでバターを溶かし、小麦粉を振り入れ、ヘラでよく混ぜ合わせる。
- ④③に豆乳を少しずつ加えてのばして煮詰め、塩、こしょう、カレー粉を加える。
- ⑤グラタン皿に②を入れ、④をかける。ピザ用チーズを乗せ、トースターで5分焼く。



ねぎは焦げ目が付くまでしっかりと焼くと、やわらかくなって食べやすくなります。
ホワイトソースは、牛乳ではなく豆乳を使うことで、動物性脂肪を減らしています。