

“うまい菜”のG O Oラタン

～簡単、あっさり、低脂肪の栄養グラタンで～す！～

主
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- うまい菜・・・260g サツと茹でて3cmくらいに切る。
 - あさり水煮・・・60g 缶詰でも冷凍でもよいが、ほぐしておく。
 - 低脂肪乳・・・320g } コーンクリームスープ(粉末タイプ)を牛乳で溶
 - コーンクリームスープ・・・32g } いて温め、とろ味をつけておく。
 - そうめん・・・4g 奈良名産のそうめんを小さく切ってふる。
 - サラダ油・・・2g 若い方にはバターでも。

【作り方】

グラタン皿にサラダ油をぬり、茹でて切ったうまい菜を入れ簡単低脂肪のソースをかけて、そうめんを振ってオーブンで焦げ目をつける。

不断草はギリシャ、ローマでは紀元前1世紀ごろから栽培されていたが、9世紀半ば頃に中国に入り、日本には江戸時代の中期に伝えられた。

不断草、胡菜、トウジサ、イツモナ、フダンナ、チョウセンナなど多数の別称がある。不断草は、その名のとおり一年を通じて栽培できる家庭菜園の主役だったが、最近は栽培技術の向上で、どの野菜も季節を問わない“フダンソウ”の仲間入りをし、余りお目にかからなかったが、葛城市近辺では『うまい菜』と呼ばれ栽培され、その栄養価で人気を集めている。

栄養価はカロチン、カルシウム、鉄分が豊富で、ほうれん草も顔負けである。

うまい菜の代わりに小松菜やほうれん草、青菜でも作ってみてください。立派なメインディッシュです。

あさり水煮は鉄分たっぷりです。

コーンクリームスープ・粉末タイプはルウより脂肪が少なく、低脂肪乳を使うことで更に低脂肪となりヘルシー度アップを目指しています。

一人分栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
133kcal	8.5g	4.6g	181mg	8.4mg	2.3g	1.1g

