

野菜をたくさん食べるヘルシーなグラタン
カリフラワーとブロッコリーの米粉グラタン



材料(4人分) 1人分 264kcal/ 塩分 1.7g

カリフラワー	250g(1/2株)
ブロッコリー	180g(1/3株)
ハム	5~6枚(65g)
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/6個
食パン	6枚切り1枚
米粉	30g
牛乳	500ml
バター	10g
コンソメ	1/2個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
パルメザンチーズ	大さじ2

作り方

1. カリフラワーとブロッコリーは、小房に分けて固めに茹でておく。
2. 玉ねぎ・赤パプリカは、粗みじんに切っておく。
3. ハムは1cm角に、食パンは8等分に切っておく。
4. ボールに米粉を入れて、牛乳を少しずつ加えて、溶かしておく。
5. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒め、4とコンソメを加え、とろみがつくまで混ぜ、塩・こしょうをして火を止める。
6. 5にカリフラワー・ブロッコリー・ハムを入れて混ぜる。
7. グラタン皿にパンをしいて、6を盛り付ける。
8. 仕上げにパルメザンチーズと赤パプリカをのせて、200度のオーブンで、10分ほど焼く。



カリフラワーのポタージュ

材料(4人分) 1人分 105kcal/ 塩分 1.2g

カリフラワー	150g(約1/3株)
玉ねぎ	小1/2個(90g)
じゃがいも	1個(100g)
バター	12g
牛乳	250ml
水	350ml
コンソメ	1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
パセリ	少々



作り方

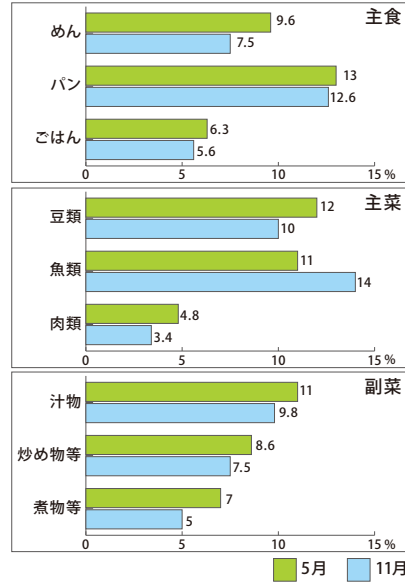
1. 玉ねぎは、粗みじんに切って、バターで炒めておく。
2. カリフラワーは、適当に小房に切り、じゃがいもは、薄切りにしておく。
3. 1の鍋に、水と2のカリフラワー・じゃがいもを入れて、柔らかくなるまで、煮る。
4. 3を少し冷ましたら、牛乳を50mlぐらい入れて、ミキサーに入れ、なめらかになるまで、かける。
5. 4を鍋に戻し、残りの牛乳とコンソメ・塩・こしょうを入れて、ひと煮立ちさせる。
6. 仕上げにパセリのみじん切りをふる。

【食育豆知識】

食べ残し(学校給食)

学校給食の食べ残しは平均一割弱(重量)と言われます。

右図は、ある小学校の残食調査(12月給食だより)の結果です。主食は、ごはんよりパンの方が食べ残しが多く、主菜では、魚類より肉類が少ない。魚は、調理方法でも違い、油で揚げた方が、煮魚や焼き魚より少ない傾向になっています。また野菜をたくさん使った副菜も残食が多いのが、気になります。小学校入学前(離乳から入学まで)の食事習慣によって、好き嫌いが決まってくるので、親の食事も見直してみましよう。



(図参考: www.isehara.ed.jp/hibita-e/_legacy/Image0011)

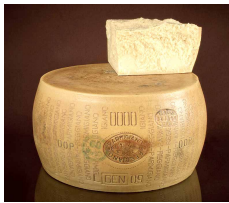
【食材豆知識】

■カリフラワー

つぼみの集まりを食べる花野菜で、名前には「キャベツの花」の意がある。形が似た緑色のブロッコリーは、同じキャベツの仲間。日本ではつぼみの白い品種が好まれるため、つぼみができると大きな外葉で包むようにして日光をさえぎり、黄色くなるのを抑える。コラーゲンの生成を助け、美白・美肌に有効とされるビタミンCを多く含み、加熱しても失われにくい特性をもつ。ビタミンCはストレスに対する抵抗力を高め、風邪の予防にも有効。やや日が経って色が変わった場合は、少量の小麦粉と牛乳または酢かレモン汁を加えてゆでれば、アクがぬけて白くなり、煮くずれも防げる。主な生理機能成分アリルイソチオシアネート(血栓防止)、グルコシノレート(解毒機能強化、抗ガン)、フィトステロール(コレステロール吸収抑制)、ポリフェノール(抗酸化)、MATS(抗ガン)などがある。

■パルメザンチーズ

ハードチーズ(硬質チーズ)の一種。加工工程で乳固形分を圧搾して水分を排出、含水率の低いナチュラルチーズ。水分が少ないので保存性が高く、2~3年の長期の熟成により深い風味を醸している。粉にして利用することが多い。パルメザンチーズとは、イタリアのパルミジャーノ・レッジャーノ(パルマ産の本物)の英語名。イギリスのチェダー、スイスのパルメザン、グリュイエール、ラクレット、エメンタール、オランダのハードエダムなどは同類である。日本では、硬質チーズ(水分38%~32%)、超硬質チーズ(水分32%以下)に分類される。



四群点数法

これを食べれば健康になれる...これを食べたら不健康になる...という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

