

# おいしいダイエットレシピ

「食べたいけれど、カロリーが高そうだから…」と敬遠しがちな料理でも、食材や調理法をちょっと工夫するだけで、おいしく味わいながらダイエットができる料理に大変身！

今回の先生は  
栗山 小夜子 さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍。今回はヘルシーなグラタンを紹介してくれました。



autumn

508 kcal

通常のグラタン

220 kcal

塩分

0.8g

## healthy point



通常グラタンを作るときに使用する油やバターは使わず、カロリーをダウン。ゴボウをはじめ、食物繊維がたっぷり摂取できる食材をふんだんに盛り込んでいます。

## 材料 2人分

- ゴボウ …………… 4cm
- 白ネギ …………… 1/3本
- 干しシイタケ …………… 2枚
- 大根 …………… 2cm
- ナス …………… 1/3本
- ニンジン …………… 3cm
- 厚揚げ …………… 1枚
- インゲン豆 …………… 適量
- 白味噌 …………… 大さじ2
- 薄口醤油 …………… 小さじ1
- 小麦粉 …………… 大さじ1と1/2
- 塩 …………… 少々
- 豆乳 …………… 70cc
- とろけるチーズ …………… 50g

## 栄養分

### 食物繊維 (ゴボウ)

コレステロール値などを低下させる働きがあり、ダイエットに効果的。

# 油やバターを使用しない 食物繊維たっぷりの秋グラタン

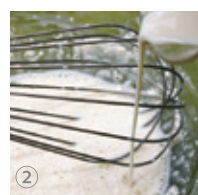
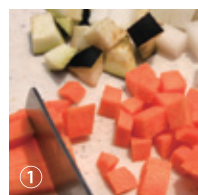
旬の食材 「ゴボウ」



## 作り方

調理時間 / 約 25 分

- ①ゴボウは包丁の背で皮をこそげ取ってから水洗いし、ささがきにした後、水に浸しておく。白ネギは斜めの薄切りにする。ぬるま湯で戻した干しシイタケ、大根、ナス、ニンジン、厚揚げは1cm角に切ったら、10分ほどボイルしておく。
- ②ボウルに豆乳、小麦粉を入れて混ぜ合わせておく。
- ③鍋に①、水 (150cc) を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、白味噌、薄口醤油を加えて弱火で8分ほど煮込む。次に木べらなどで混ぜながら②を少しずつ入れ、とろみが出るまで煮込んだら、塩で味を調える。
- ④耐熱容器に1/2量の③を入れ、とろけるチーズ、ボイルしたインゲン豆をのせてオーブントースターで焼き色をつける。これを2つ作る。



### memo

水煮の大豆などを加えても、より食物繊維たっぷりのヘルシーなグラタンに。ダシも出るのでより深みのある味わいが楽しめる。

## 問い合わせ先一覧 ▶

内 容	担 当	電話番号
保険料・保険証・住所変更・扶養家族の異動等	業務部 業務課	06-6994-3576 (一般)
現金給付 (治療用装具の申請および給付金支払等)		06-6994-8039 (任継)
交通事故等第三者行為・医療費通知 限度額適用認定書・高額療養費		06-6994-4698 (特退)
健康診断関係 (各種検診補助金等)	保健事業推進部	06-6994-3754
広報誌・体育奨励・介護教室		06-6994-3581
保養所・施設利用	施設管理課	06-6994-8294
診療所		06-6994-3573
ホームページ	診療施設事務部	06-6994-3571
	管理部	06-6994-4028
		06-6994-3684

平成23年10月1日発行  
三洋電機連合健康保険組合

〒570-0079 大阪府守口市金下町2丁目11番10号

ホームページ URL <http://www.kenpo.gr.jp/sanyo/>

ホームページには「HA1!」のバックナンバーも掲載しています。