

# 2022 美活食 ~ 腸活 ~

## 「超、腸に良いグラタン」

9月



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	415kcal
炭水化物	34.5g
たんぱく質	22.3g
脂質	23.1g
塩分	2.4g
食物繊維	14.3g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

大友 宙さん、平塚 風汰さんが考案しました。

監修:林 先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは??

食物繊維は善玉菌を増やして腸内のバランスを保ち、お腹の調子を整える働きがあります。その他にも悪玉菌の減少や有害物質の減少などの効果もあります。腸内細菌のバランスは非常にデリケートなので食物繊維を積極的に取ることが健康に過ごすための第一歩になります。

1日あたりの食物繊維の目標量は成人男性21g以上、女性18g以上となっています。じゃがいももち麦を使うことで1品で目標量の半分以上の食物繊維を摂れるように考えました。

「日本人の食事摂取基準2020年版」出典

### 材料と作り方 (2人分)

#### 材 料

じゃがいも	200g
もち麦	10g
ブロッコリー	100g
玉ねぎ	100g
合いびき肉	100g
有塩バター	12g
トマト缶	200g
コンソメ	2g
ケチャップ	36g
ウスターソース	10g
胡椒	少々
ピザ用チーズ	60g

#### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、じゃがいもともち麦を一緒に茹でる。
- ③ ブロッコリーも茹でておく。
- ④ 玉ねぎをくし切りにして、フライパンにバターを入れ炒める。
- ⑤ ④の中にひき肉を入れて炒め、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、胡椒を入れソースを作る。
- ⑥ グラタン皿に茹でたじゃがいもともち麦を敷き、⑤のソースをかけ、ブロッコリーをのせてピザ用チーズをかける。
- ⑦ 180℃のオーブンで焼き、チーズがとければ出来上がり。

415kcal

