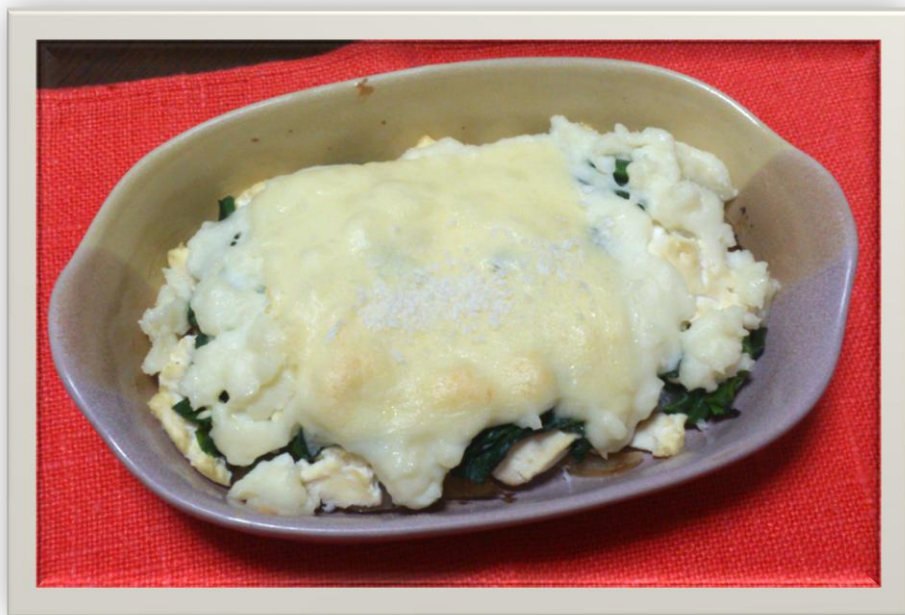


豆腐とほうれん草のエビグラタン

貧血、骨粗鬆症予防!!

《材料》～2人分～

ほうれん草	1 / 2束
木綿豆腐	1 / 4丁
エビ	5尾
玉ねぎ	1 / 4個
a 小麦粉	大さじ2
バター	15g
塩	小さじ1 / 4
牛乳	2カップ
バター	少々
チーズ	1枚
パン粉	お好みで



《作り方》

1. **ほうれん草**はゆでて水にさらし、水気をしぼって約4cmの長さに切る。**豆腐**は水切りしてあらめにくずしておく。
2. **エビ**は殻をむき、**玉ねぎ**は約1cm角に切り、これらは炒めておく。
3. 耐熱ボウルに **a** を入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱して**塩**を混ぜ、さらに**牛乳**を一気に加えて混ぜ合わせる。
4. 再び電子レンジで約3分加熱し、取り出して混ぜ、もう一度約3分加熱し、取り出して混ぜる。
5. 1と2と4を混ぜ合わせ、**バター**を塗ったグラタン皿に入れる。
6. **チーズ**と**パン粉**を散らし、オーブントースターで約20分焼く。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	448 kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	21.0g
炭水化物	39.3g
塩分	1.5g

おすすめポイント

ビタミンC

鉄

カルシウム

ほうれん草に含まれる**ビタミンC**には、鉄の吸収を良くする働きがあります。また、**たんぱく質**多く含む**豆腐**と一緒に摂ることで、鉄の吸収がさらに高まります。

ほうれん草には**カルシウム**も多く含まれており、骨を丈夫にします。ただ、ほうれん草に含まれるシュウ酸にはカルシウムの吸収を妨げる働きがあるので、下ゆでするようにしましょう。