



寒さがだんだん厳しくなって参りました。忙しい師走ですが、体調のチェックをいつもよりもより念入りに、風邪などにはお気をつけ下さい。今年の冬風邪は熱はないものの咳が続く方が多いそうです。マスクで保湿して、体を温かくしましょう。今回は低カロリーの簡単グラタンのご紹介です。

## 今月のレシピ

### \*里芋クリームグラタン

<材料> 二人分

鶏肉	80g	牛乳	1カップ
長ねぎ	1本	塩	少々
しょうが	1かけ	こしょう	
しめじ	30g	顆粒コンソメ	1/2個
レンコン	小1個	チーズ	30g
白菜	2枚		
塩	ひとつまみ		
バター	8g		
里芋	中2個		

血糖値の気になる方は  
主食の量を普段よりも  
少なめにしましょう。



### <作り方>

- ①鶏肉、レンコン、里芋は一口大、長ねぎは斜め切り、しめじは手でほぐす。しょうがはすりおろし、白菜はざく切りにする。
- ②レンコン、里芋を600Wで5分加熱し、里芋は熱いうちにつぶす。フライパンにバターをしき、鶏肉、長ねぎ、しめじ、白菜を炒める。鶏肉の色が変わったら塩、しょうがのすりおろし、レンコンを加え、全体をなじませたら火から下ろす。
- ③里芋に牛乳を加え、火にかける。へらでかき混ぜ、もったりとしたら塩こしょう、コンソメを加え、火から下ろす。
- ④耐熱皿に②をうつし、上から③をかける。チーズをのせ、200℃のオーブンで10～15分程度チーズに焼き目がつくまで焼く。

### <ポイント>

里芋の粘りにはガラクトタン、ムチンという成分が含まれており、これらは消化管の保護や免疫力のアップに効果的と言われています。

ねぎに含まれるアリシンは抗菌作用が強く、風邪予防におすすめの食材です。

里芋ソースは通常のホワイトソースより50kcal、脂質は6.1gオフになります。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子