



こころあったかレシピ

今回のメニュー

気持ちもほっこり♪ 豆乳グラタン



材料(2人分)

- タマネギ：1/2個
- かぼちゃ：1/6個
- フィッシュソーセージ：1本
- ツナ缶(小)：1缶
- 無調整豆乳：200cc
- 小麦粉：大さじ1と1/2
- 塩・こしょう：適量
- 粉チーズ：大2
- バター：大1

須藤直美

発達障がい児療育アドバイザー
栄養士

元ネスレ日本株式会社専属料理講師として小学校で子供の食育、他に複数企業の栄養アドバイザーとして健康メニュー・商品開発に携わる。現在は発達障がいの息子を育てた経験を基に、発達障がい療育アドバイザーとして活躍中。



POINT
気持ちワクワクするにはセロトニン(脳内の神経伝達物質)の分泌が必要です。セロトニンは気持ちの安定、ストレスから私たちを守る、老化防止など色々な働きをしてくれます。セロトニンは「トリプトファン+ビタミンB6+炭水化物+鉄」の栄養が材料です。豆乳やチーズ、バターなどの乳製品には「トリプトファン」が多く含まれ、ツナ缶やかぼちゃには「ビタミンB6」が含まれるので、この1品でセロトニンの材料がしっかり摂れます。美味しく楽しく健康やかに♪

④コンガリ焼き色がつくまでオープンかトースターで焼く。

③耐熱皿に移し、粉チーズを振る。

②豆乳をゆっくり入れ、かぼちゃ・ツナ・フィッシュソーセージを入れ、塩・こしょうで味を整える。

①フライパンにバターを熱し、タマネギを炒め、小麦粉を振り、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる(中強火)。

●フィッシュソーセージ：5mm幅に厚めにスライスする

●ツナ缶：油をしっかりときる

●タマネギ：スライスする

●かぼちゃ：1cm幅になるよう切り、ラップで軽く蓋をしてレンジ500Wで3分

POINT