

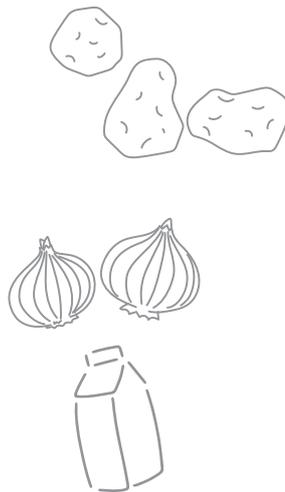


家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
より紹介します。

## 小麦粉を使わない! 簡単ポテトグラタン

### ●材料 (4人分)

- ・じゃがいも(うす切り) …………… 3個(400g)
- ・玉ねぎ(うす切り) …………… 150g
- ・にんにく(うす切り) …………… 1かけ
- ・牛乳 …………… 300ml
- ・バター …………… 30g
- A { ・しょうゆ …………… 小さじ1 (6g)
- ・塩、こしょう …………… 少々
- ・ピザ用チーズ …………… 50g



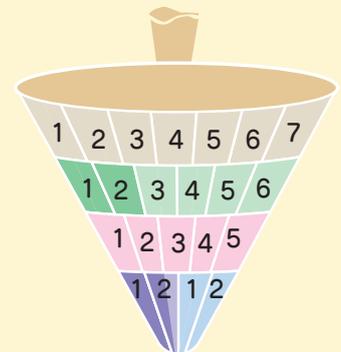
### ●作り方

- ①鍋に、じゃがいも・玉ねぎ・にんにくを入れ、そこに牛乳・バターを入れる。
- ②中火にかけ、へらで混ぜながらとろみがつくまで加熱する(火力は調整してください)。じゃがいものでんぷんでとろみがつきます。
- ③Aの調味料を入れ、味をととのえる。
- ④食材に火がとおり、とろみがついたら、耐熱皿に移して、上からチーズをかける。
- ⑤トースターで1000W、5～8分程度焼く。
- ⑥こんがりとし揚げ目がついたら完成。

### ●栄養成分 (1人分)

エネルギー	207kcal	炭水化物	21.8g
たんぱく質	6.9g	食物繊維	10.5g
脂質	11.3g	食塩相当量	0.9g

### …… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	2sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	1.5sv
果物	0sv

詳しくは

### 毎月20日は減塩の日

おい  
「いばらき美味しおDay」  
減塩に取り組みましょう!

【レシピの減塩のコツ】  
じゃがいもでんぷんの  
とろみで、簡単にルウが  
つくれます。



簡単にできる「揚げない鮭の南蛮漬け」と「小松菜と厚揚げのナムル」  
の作り方を動画で配信中!

簡単にできるレシピですので、ぜひ作ってみて  
ください。

右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。  
(<https://youtu.be/RvPe119yF-A>)

