



大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



濃厚スープがやみつきに！

魚介のとろ～りグラタン風鍋

【材料】 2人前

A	タラ	2切れ(160g)
	ホタテ	4個(100g)
	水	180mL
	コンソメ顆粒	小さじ1
	みりん	小さじ1

B	片栗粉	大さじ1
	動物性生クリーム	100mL
	牛乳	大さじ3

白菜	1/4個(500g)
とろけるチーズ	40g
ペンネ	80g

このレシピのポイント

ブリ、カレイ、タラなどは冬が旬の魚で、どれもたんぱく質が豊富に含まれています。その中でもタラは低脂質(100gあたりの脂質：タラ0.2g、カレイ1.3g、ブリ17.6g)。高たんぱく低脂質のタラを使った「あったかお鍋」をご紹介します。

お好みでシメをスパゲッティや白ご飯に変えることもオススメです！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.6g カロリー 522kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	26.9g	食物繊維	3.9g
脂質	26.6g	カリウム	1.11g
炭水化物	40.8g	ビタミンC	49mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①白菜はざく切りにする。
- ②鍋に①の白菜とAを入れ、蓋をしてときどき混ぜながら、火が通るまで弱火で約10分煮る。
- ③ペンネを袋の表示よりも1分短く茹で、ざるにあげる。
- ④混ぜておいたBを②の鍋に加え、とろみがついたら、③のペンネととろけるチーズを入れる。
- ⑤蓋をして、チーズが溶ければ完成。

フラワー作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科