



薬膳・長芋グラタン



<材料：2人分>

かぼちゃ	80 g	塩・胡椒	適宜
むきエビ	6尾	白みそ	大さじ1
玉ねぎ	20 g	サラダ油	小さじ1
鶏むね肉	50 g	松の実	10粒
長芋	80 g	クコの実	10粒
無調整豆乳	140 ml	刻みパセリ	大さじ2/3
		粗びき胡椒	適宜

<栄養価：1人分>

エネルギー：210 kcal たんぱく質：16.2 g 脂質：6.4 g 炭水化物：21.5 g 食塩：1.0 g

<作り方>

- ① かぼちゃはわたと種を取り、一口大に切る。耐熱皿に入れて大さじ1の水を振り、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。むきエビは、あれば背わたを楊枝で取り除き、軽く水洗いする。
- ② 玉ねぎは薄切り、鶏むね肉は小さめの一口大に切る。長芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎ、鶏むね肉、エビの順に炒め、塩・胡椒を振る。かぼちゃと豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。この煮汁で溶かした白みそとすりおろした長芋を加え混ぜ、さらにひと煮立ちさせる。
- ④ グラタン皿に③を分け入れ、松の実と水で戻したクコの実を散らし、240℃のオーブンで5分加熱する。刻みパセリを散らし、好みに粗びき胡椒をかける。

🍴 一口メモ

加熱しすぎると豆乳は分離し、白みそは香りが飛ぶのでひと煮立ちしたら、火を止めましょう。

🍷 健康・栄養情報

- ・ 薬膳は中医学(中国伝統医学)の理論に基づいた食材や中薬(生薬)を用いた料理で、食材には薬と同じような効果があると考えられています。薬膳では、長芋は、脾・肺・腎の機能を向上させ、食欲不振や疲労の改善、むくみの軽減に効果があるとされます。松の実は体を温め、気を補い、肌を潤し、咳を鎮め、内臓機能を調節し、脳を活性化する働きがあるといわれています。またクコの実は、気を補い、貧血を治すとされる他、民間療法では目の薬、高血圧、糖尿病など、多様な疾患に効果がある薬として用いられています。以上より、これらの種実は、不老長寿の薬効があるとされています。
- ・ 小麦粉や乳製品を使用する一般のホワイトソースの代わりに、豆乳とすりおろした長芋を使用しているため、エネルギーや脂質の摂取量を控えることができます。

😊 キッズ

作り方① かぼちゃのワタと種を取る、④ グラタン皿にソースを分け入れる、松の実やクコの実を散らす などをやってみましょう。

🔑 献立例

主食：ごはん 主菜：薬膳・長芋グラタン 副菜：ミモザサラダ 汁物：野菜たっぷりカレースープ