

レンジで餅グラタン♪】

上手に食べれば
ダイエットにも
効果的！



冷え性改善！

【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】

【材料】（1皿分）

- | | | | |
|-------------|----------|--------------|-------|
| ☆おもち | 2個 | ☆バジルソース | 適量 |
| ☆大根おろし（汁ごと） | 150g程度 | ☆塩 | 適量 |
| ☆白だし | 大さじ1 | ☆とろけるタイプのチーズ | お好みの量 |
| ☆かつおぶし | 小袋1/2パック | | |

（1皿分 エネルギー：247kcal たんぱく質：7.7g）

【作り方】

1. グラタン皿に大根おろし、白だし、かつおぶしを混ぜ入れる。
（味を見て、薄ければ塩を足す。餅に味がないため、少し濃い目に）
2. おもち1個を4つに切って、グラタン皿に入れ、大根おろしにからめる。
3. “2”をラップで落とし蓋をして、600wで2～3分かけます。
（おもちが串だんごくらいに柔らかくなるまで）
4. ラップを取り、上にチーズをのせてオーブントースターで5分程度、チーズにこげ色がつくまで焼いて出来上がり。



【今回の主役 “もち” について】



注目

腹持ちがいいため、**ダイエット**に適しています。また、もち米は消化しやすく吸収されやすいため、**便秘解消**にも効果的です。

コツ

野菜と一緒に食べることがポイント。また、粘り気が強く歯ごたえがしっかりしているため、**よく噛むこと**で少量でも満腹感を得られます。

効能

粘り気の性質のある「アミロペクチン」は、**熱を冷めにくくし**、胃を温めてくれる効果があります。**身体を温める**ことにより、血行が良くなり、消化助け、代謝機能がアップし、**ダイエットにも効果的**です。

《参考文献》Peachy-ライブドアニュース

しらかべ調剤薬局では、「外来栄養指導」「在宅栄養訪問」を実施しております。お気軽に、お声掛けください。

文責：しらかべ調剤薬局
在宅訪問管理栄養士 小谷川