

ほうれん草と白身魚のグラタン



■材料 (4人分)

ほうれん草 - - 1.5束 (300g)
 白身魚 - - - 小4切れ (240g)
 (すずき、いさぎ、生たら等)
 (酒 少々)
 56g味付カレーパウダー ジャワカ
 レー味 - - 小さじ2 (4g)
 小麦粉 - - - 小さじ2 (6g)
 ポスコEXVオリーブオイル - 大さじ1
 彩りにパプリカパウダー 少々

【ホワイトソース】

バター - - - - 大さじ1
 小麦粉 - - - - 大さじ2
 175gおろし生にんにく - 小さじ1
 牛乳 - - - - - 200ml
 塩 少々 (1g)
 白こしょう、ナツメグ 少々

■作り方

<下準備>

- ・ほうれん草は茹でて水気を絞り、2cm位の長さに切る。
- ・白身魚に酒を振りかけて置く。
- ・牛乳は少し温めて置く。

- 1・ホワイトソースを作る。耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、電子レンジで1分加熱する。(※ラップなし) 泡立て器でよく混ぜて生おろしにんにくを加え、よく混ぜたら温めた牛乳を少しずつ加えて滑らかになるまで混ぜる。更に電子レンジで3分加熱して混ぜ、塩と白こしょう、ナツメグを加える。
- 2・白身魚の水気を拭いてカレーパウダーと小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を軽く温め、白身魚を入れて表面を焼く。裏返して更に2分ほど焼く。
- 3・焼き皿にほうれん草を敷き、白身魚をのせて1のホワイトソースを上にかける。オーブントースターで表面に少し焼き色が付くまで焼く。焼き上がりにパプリカパウダーを振りかける。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.0g

■健康応援ポイント

- ・旬のほうれん草と淡泊な白身魚が低塩ながら風味豊かにおいしく食べられます。
- ・にんにく入りのホワイトソースがおいしさのポイントです。
- ・野菜は1人75g摂れます。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査