



# うちでつくろう♡簡単レシピ♪

## ☆鉄分とカルシウムたっぷりの「ほうれん草」レシピ☆

### ほうれん草とじゃがいものグラタン

ホワイトソースは缶詰でもOKです

#### 【材料 2人分】

ほうれん草	150g (2/3 袋)
じゃがいも	100g (中 2 個)
玉ねぎ	60g(中 1/4 個)
シーフードミックス (冷)	120g
ベーコン	30g (2 枚)
バター	12g (大さじ 1)
塩・こしょう	適量
薄力粉	10g(大さじ 1 強)
牛乳	200g(小パック 1)
溶けるチーズ	50g

#### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って 3 cm 長さに切る。
- ② じゃがいもは 1 cm厚さのいちょう切りにし、レンジで柔らかく加熱する。
- ③ ベーコンは 2 cm長さ、玉ねぎはせんいにして薄切りにする。
- ④ フライパンにバターをひき、ベーコン、玉ねぎ、シーフードミックスを炒め、火が通ってきたらほうれん草とじゃがいもを入れる。
- ⑤ 薄力粉をふり入れ、全体になじむまで弱火で炒める。
- ⑥ 牛乳を加えてとろみがつくまで煮、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ グラタン皿に移しチーズを入れ、200℃に予熱したオーブンで 6~7 分焼く。

(調理時間；約 30 分)



厚揚げのかわりに木綿豆腐でも美味しいです

### ほうれん草のかんたん白和え



#### 【材料 2人分】

ほうれん草	100g (1/2 袋)	
人参	20g	
厚揚げ	80g (三角 1 個)	
A	煉りごま	15g (大さじ 1)
	砂糖	9g (大さじ 1)
	みそ	18g (小さじ 2)
	薄口しょうゆ	6g (小さじ 1)
	酒	15g (大さじ 1)
白ごま	少量	

#### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って 3 cm長さに切る。
- ② 人参は 3 cmの千切りにし、ゆでる。
- ③ 厚揚げはレンジで 30 秒加熱し、スプーンの背などですりつぶす。
- ④ A を大きめの耐熱皿に入れて良く混ぜ合わせ、レンジで 30 秒加熱する。
- ⑤ ④に③を入れてよく混ぜ合わせ、①②を入れて和える。

(調理時間；約 20 分)

