

とびしま
おもてなしレシピ



1月●001

小松菜とねぎのお餅グラタン

★ねぎの甘みと和風のソースが鶏肉にからみ、お餅がごちそうに変身します。



飛鳥村 冬の食材

〈小松菜〉

野菜の中ではトップクラスに含まれているカルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。



〈長ねぎ〉

特有の辛み成分アリシンは、食欲増進や胃のもたれを防ぐ消化促進作用、体を温めて冷え性を防ぐ血行促進作用が期待できます。



小松菜とねぎのお餅グラタン

●材料(2人分)

餅	2個(150g)	A	牛乳	大さじ3
小松菜	2株		マヨネーズ	大さじ4
鶏もも肉	1/2枚		味噌・すりごま(白)	各大さじ1
長ねぎ	1/2本		ピザ用チーズ	100g
ごま油	大さじ1/2		パン粉・刻み海苔	適量
塩・コショウ	適量			

●作り方

- ①鶏肉はひと口大、長ねぎは粗みじん切り、小松菜は根を落としてざく切りにする。
- ②餅はひと口大に切って焼く。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を炒めて塩・コショウで味を調える。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱皿に②・③・④を入れ、チーズ・パン粉をのせる。
- ⑥オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼き、刻み海苔をちらす。



【レシピ監修・食材解説】
料理研究者・栄養士 長田 純



【お問い合わせ】飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469