

## 食物繊維たっぷり、便秘の解消にも◎

アスパラガスやキャベツは野菜の中でも食物繊維が豊富なので便秘解消に効果的です。

また旬の新じゃがいもは皮ごと食べることにより、皮の近くに多く含まれるビタミンCを効率的にとれます。それらを電子レンジで加熱することで、ゆでる料理と比べて栄養を逃さず手軽に作れる、嬉しい時短レシピです。

栄養価（1人分）

エネルギー：515kcal 塩分：1.9g

### ■材料 1人分

- 新じゃがいも…1個（100g）
- 春キャベツ…1/2枚（50g）
- アスパラガス…1本（15g）
- ウインナー…2本（約44g）

〈ホワイトソース〉

- バター…10g
- 薄力粉…小さじ2（6g）
- 牛乳…150ml
- コンソメ顆粒…小さじ1/3（1g）
- 塩・こしょう…少々
- ピザ用チーズ…25g
- 乾燥パセリ…少々



### ■手順

**1**新じゃがいもは皮付きのまま 5mm 幅にスライスし、さつと水にさらしてザルにあげておく。キャベツは 2cm 四方のざく切りにする。根元のかたい部分とはかまを取り除いたアスパラガスとウィンナーを斜め切りする。



**2**耐熱皿に 1 のじゃがいもを並べ、ラップをかけて 600W の電子レンジで 1 分半加熱する。耐熱皿を一度取り出し、じゃがいもの上に 1 のウィンナーとキャベツとアスパラガスを順にのせて再びラップをかけ、追加で 1 分半加熱する。

**3**ホワイトソースを作る。中火で加熱したフライパンでバターを溶かし、薄力粉を加えて木ベラで混ぜる。牛乳を 3 回に分けて加え、都度ダマがなくなるように手早く混ぜ、なめらかにしていく。コンソメ、塩・こしょうを加えて味をととのえる。



**4**グラタン皿に 2 の具をのせ 3 のホワイトソースとピザ用チーズをまんべんなくかけたら、オーブントースターでチーズにこんがり焼き色がつくまで焼き、仕上げにパセリをふる。

### <アレンジ方法やポイント>

食物繊維がたっぷりとれる野菜のグラタンです。新じゃがいもは皮が薄いので、あえて皮付きのままいただきます。

市販のホワイトソースで手軽に代用できますが、家にある身近な食材で手作りできるので多めに調理し、作り置きするのもおすすめです。

[レシピ考案・調理] 料理家・フードコーディネーター 甲斐 優美

[レシピ監修] 管理栄養士 牛丸 明子