

# 荻窪病院レシピ

## 杉並野菜デーより「かぼちゃのグラタン」

<材料 4人分>

### A. グラタンの具

- かぼちゃ 約 200g (1/4 個)
- ジャがいも 約 200g (中 2 個)
- 塩、胡椒 適量  
(ジャがいもを器に敷いたときに使用)

### B. ベシャメルソースの材料

- 小麦粉 (薄力粉) 25g
- バター 25g
- 牛乳 450cc
- 塩 4g (小さじ 8 分目)
- チキンコンソメ 6g (小さじ 1 + 1/3 杯)

### C. 焼くときにふりかけるもの

- 粉チーズ 2g
- パン粉 2g

当院では5月より第2、第4水曜日に、レストラン「ブルーメ」にて杉並区で収穫された野菜をつかった小鉢を提供させていただいております。

今回は、提供した小鉢のなかで特に人気のあった秋のメニュー「かぼちゃのグラタン」を紹介いたします。

かぼちゃはビタミンAとビタミンEが豊富な野菜のひとつです。脂質含有量の多い食材を食べると腸内環境が乱れやすくなりますが、それを防ぐ効果が期待できるのが抗酸化作用のある栄養素ビタミンA、C、Eで、これらの2つを含むのが今回使用したかぼちゃです。腸内環境を整え、腸を元気にさせるためにも摂取したい野菜のひとつです。

## <作り方>



1. 材料を準備する

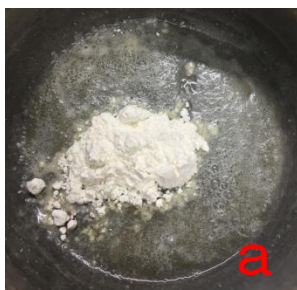
2. かぼちゃは一口大に切り、ジャがいもは3~5mmの厚さに切る



←こんな感じ



3.かぼちゃ、じゃがいもを少し固めにゆでる  
※電子レンジでも水から鍋でゆでてでも構いません



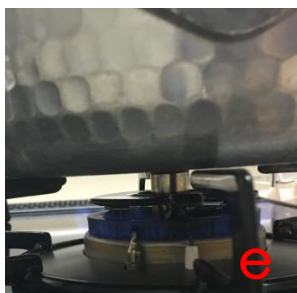
#### 4.ベシャメルソースを作る

鍋にバターを入れて弱火（e くらいの加減）で溶かし、溶けたら小麦粉を入れて炒める  
写真bのようになんとかまとまってきたら牛乳をすこしずつ入れていく（c くらい）



※牛乳を一度にたくさんいれると玉になりやすくなりますのですこしずついれるとうまくいやすいです

dのようにまとまったら牛乳を継ぎ足していき、分量分牛乳をいれきる



5.fのような形状になればベシャメルソースの出来上がり（bからfの状態になるまで20分ほどかかりました 火の加減はeのような弱火です）



6.5のベシャメルソース（鍋は弱火にかけたまま）の中に3のかぼちゃを入れ、かぼちゃの形が残る程度に混ぜ合わせる



7.器に3のじゃがいもを敷き塩・胡椒をふる

8.7の上に6をかけ、パン粉と粉チーズをふり、230度のオーブンで約7分（焦げ目がつくまで）焼く  
※オーブントースターでも焼けます  
9.出来上がり