

パーキンソン病患者さんのための

簡単栄養価
アップ

あんしんレシピ

vol.
6

フライドポテトでホワイトソースグラタン

エネルギーアップ

便秘が気になる

レンジで簡単



このレシピについて

バターやチーズを使う洋食メニューはエネルギーが高く、おすすめです。ほくほくのポテトもホワイトソースと合わせるとしっとりと食べやすくなります。具材に電子レンジで作ったホワイトソースをかけて焼くだけなので、調理も簡単です。適度な脂質を摂ることは便秘の解消にも役立ちますよ。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：438kcal
たんぱく質：10.7g
脂質：24.1g
炭水化物：45.9g
食物繊維：4.2g
食塩相当量：2.0g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

冷凍フライドポテト(電子レンジ加熱のもの) 100g
冷凍ほうれん草 20g
ピザ用チーズ 15g

〈ホワイトソース〉

牛乳 100ml
小麦粉 大さじ1/2(4.5g)
顆粒コンソメ 小さじ1/3(1g)
バター 小さじ1(4g)
こしょう 少々

作り方

① ポテトを加熱する

フライドポテトを表示時間通りに加熱して、耐熱容器にしき詰めます。



② ホワイトソースを作る

耐熱ボウルに牛乳を入れ、小麦粉を振り入れてしっかりと混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱します。



③ ホワイトソースを完成させる

一旦取り出して混ぜ、さらに2分加熱します。とろみがついたらバター、コンソメ、こしょうを入れて混ぜ、ほうれん草を加えます。



④ グラタンを焼く

①に③のホワイトソースをかけ、チーズをのせて、こんがり焼き目がつくまでオーブントースターで焼きます。



※加熱時間は1人分の目安です。

安全に調理するために

パーキンソン病の方が調理する際は、かがんだり、手を伸ばしたり、動作をし始めるタイミングでバランスを崩して転倒しやすいので注意しましょう。混ぜる、ソースをかけるなどそれぞれの動作を連続して行うと不安定な姿勢に気づかないことがあります。一つ一つは短い動作でも、体の傾きに注意して行うことが大切です。

監修：甘利 琢磨先生(作業療法士)

※本資料のレシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版<七訂>」より算出しています。


<https://pd-online.jp/>

本誌のレシピの作り方をご紹介した料理教室の動画がこちらのWEBサイトでご覧いただけます。

