

一皿でバランス良しで大満足!

主菜

野菜とキノコの 豆腐グラタン

| 材料 | 6人分 | 調理時間45分 |

木綿豆腐…300g	にんじん…20g
玉ねぎ…100g	ささみ…200g
ブロッコリー…20g	牛乳…200cc
キノコ…50g	顆粒コンソメ…小さじ2
(マッシュルーム、しめじ など)	塩、こしょう…少々
干しいたけ(戻し)…50g	片栗粉…大さじ1
白菜…100g	粉チーズ、パン粉…適量
さつまいも…40g	バター…20g

| つくり方 |

1. ささみは水気をしっかり取り、一口大に切る。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじん、白菜、さつまいも、キノコ類は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーはゆでる。
3. 木綿豆腐をつぶし、牛乳、コンソメ、片栗粉を加え、塩こしょうで味を調える。
4. 鍋にバターを溶かし、ささみを軽く炒め、玉ねぎ、にんじん、白菜、さつまいもを入れさらに炒める。
5. キノコ類、ブロッコリーを加えて、混ぜ合わせる。
6. 5を耐熱皿に入れて3をかけ、チーズ、パン粉をのせ、オーブンかオーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

| 料理のポイント |

- ホワイトソースのかわりに豆腐と牛乳でソースを作る。



エネルギー 157kcal 食塩相当量 0.6g

1人分の栄養価 たんぱく質 14.9g 脂質 7.6g 炭水化物 10.8g

食物繊維 2.7g カルシウム 128mg 鉄 1.2mg

管理栄養士のひと言

干しいたけのうま味にバターの風味が加わっておいしく減塩