

なめ茸とチーズの相性バツグン

主菜

# なめ茸チーズ 豆腐グラタン

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

絹ごし豆腐…600g

とろけるスライスチーズ…8枚

なめ茸瓶詰…30g

細ねぎ…10g

| つくり方 |

- 1.豆腐は水切りする。
- 2.グラタン皿に豆腐半丁を入れ、上にとろけるスライスチーズを2枚のせ、なめ茸大きじ2をのせる。
- 3.250℃のオーブンで25～30分、焼き色が付くまで焼く。(予熱はしない)
- 4.焼けたら細かく刻んだねぎをのせる。

| 料理のポイント |

- 味はなめ茸とチーズが決めてくれるので、失敗知らず。
- 小さく作って副菜にしてもよい。



エネルギー 166kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 13.7g 脂質 11.5g 炭水化物 4.7g

食物繊維 1.7g カルシウム 266mg 鉄 1.7mg

管理栄養士のひと言

調味料を使わなくても、なめ茸とチーズに含まれる塩分でおいしく減塩