

遊び心に味噌を加えて

主菜

簡単ヘルシー 豆腐グラタン

| 材料 | 6人分 | 調理時間20分 |

木綿豆腐…400g	しめじ…100g
牛乳…100cc	魚肉ソーセージ…1本
味噌…大さじ1と1/2	ブロッコリー…200g
マカロニ…80g	ピザ用チーズ…80g
玉ねぎ…200g	こしょう…少々

| つくり方 |

- 1.豆腐は水切りしておく。
- 2.玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける、魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- 3.マカロニ、ブロッコリーはゆでておく。
- 4.牛乳を軽く加熱する。
- 5.ボウルに牛乳、豆腐、味噌を入れ、ミキサーにかけてペースト状にする。
- 6.5とすべての具材を混ぜ合わせて、耐熱皿に入れ、チーズをのせる。
- 7.オーブン240℃予熱後、20分焼く。

| 料理のポイント |

- 具材はお好みで色々アレンジするとよい。



エネルギー 213kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質14.9g 脂質9.9g 炭水化物20.0g
食物繊維4.4g カルシウム220mg 鉄2.1mg

管理栄養士のひと言

味噌やチーズの塩分と風味を効かせて減塩