

長芋でふわとろ食感

主菜

# 長芋豆腐グラタン

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

絹ごし豆腐…300g    マヨネーズ…大さじ2  
長いも…300g        ピザ用チーズ…適量  
卵…2個                かつお削り節…お好みで  
めんつゆ…大さじ1  
(3倍濃縮)

| つくり方 |

1. 長いもは皮をむいてすりおろし、卵、めんつゆ、マヨネーズと一緒に混ぜ合わせる。
2. 絹ごし豆腐を適当な大きさに切り、グラタン皿に並べる。1を流し入れて、上にピザ用チーズをのせる。
3. トースターで12～13分、表面の焦げ具合を見ながら焼く。焼きあがったらお好みでかつお削り節をトッピングする。

| 料理のポイント |

- パセリのみじん切りやゆでたブロッコリーの上に散らすと彩りが良くなる。



エネルギー 233kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 13.1g 脂質 15.0g 炭水化物 13.4g  
食物繊維 1.4g カルシウム 174mg 鉄 1.7mg

管理栄養士のひと言

めんつゆの塩分濃度はいろいろあるのでラベルの栄養成分表示で確認