

豆腐を混ぜるだけで簡単ホワイトソースに!

主菜 **豆腐の時短
ホワイトソースグラタン**

| 材料 | 5人分 | 調理時間30分 |

木綿豆腐…350g	A	牛乳…150cc
じゃがいも…200g		塩…1g
ほうれん草…100g		こしょう…少々
ベーコン…40g		顆粒コンソメ…4g
ピザ用チーズ…40g		パン粉…20g
バター…20g		

| つくり方 |

- 1.じゃがいもは3mm幅に切り、水にさらす。水気を切り、フライパンにじゃがいもと少量の水(分量外)を入れクッキングペーパーを敷いて蒸し焼きにする。
- 2.豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをかけて電子レンジで2分加熱し水を切る。
- 3.ミキサーに豆腐とAを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 4.ほうれん草は1cmぐらいに切る。
- 5.ベーコンは細切りにして炒める。
- 6.フライパンにバターを入れて火にかけ、ほうれん草を入れて炒め、しんなりしたら弱火にして、コンソメを加え、3を入れ混ぜ合わせ火を止める。
- 7.グラタン皿に、じゃがいもを並べ、ベーコンをのせて6をかける。パン粉を全体にふりかけ、チーズをのせてオーブントースターで焼き色を付ける。



エネルギー 206kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.9g 脂質 14.0g 炭水化物 13.2g

食物繊維 5.1g カルシウム 172mg 鉄 1.7mg

管理栄養士のひと言

牛乳、チーズ、バターなどのミルク風味は、うす味でも美味しさアップ