

酒粕で大人の味に!

副菜

カボチャの 酒粕豆腐グラタン

| 材料 | 2人分 | 調理時間25分 |

かぼちゃ…240g 絹ごし豆腐…120g

A
酒粕…30g
白みそ…小さじ2
白ごま油…小さじ1
塩…1.2g

ブロッコリースプラウト…4g

| つくり方 |

1. かぼちゃを一口大に切り、皮ごと蒸す。(10分程度)
2. 絹ごし豆腐とAをフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
3. 耐熱皿に1を入れ、上から2をかけ、オーブントースターかオープン220℃で10分、軽く焼き色が付くまで焼く。
4. 上にブロッコリースプラウトをのせる。

| 料理のポイント |

- ホワイトソースの代わりに豆腐、酒粕、白みそ、白ごま油を使う。コクがあるのでチーズや生クリームの代わりにもなる。
- カロリーも抑えられ、牛乳、小麦アレルギーの人、ベジタリアンの人も食べられる。



エネルギー 150kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 8.0g 脂質 5.1g 炭水化物 20.2g
食物繊維 5.1g カルシウム 76mg 鉄 1.7mg

管理栄養士のひと言

白みそと酒粕のコクと甘みが効いて美味しく減塩