

おすすめレシピ

ヘルシー豆腐グラタン

カロリーダウンシリーズ

Vol. 53

(平成 23 年 12 月号)

1 人分 257kcal 塩分 1.9g

【材料(2 人分)】

・木綿豆腐	1/2 丁	A	・薄力粉	大さじ 1
・玉ねぎ	1/4 個		・牛乳	55ml
・人参	1/5 本		・醤油	小さじ 1
・アスパラガス	1 本		・和風だし顆粒	小さじ 1
・しめじ	1/4 パック		・白みそ	小さじ 1/2
・サラダ油	小さじ 1		・みりん	小さじ 1
・鶏ひき肉	80 g		・ピザ用チーズ	40 g



【作り方】

- ① 木綿豆腐は軽く重しをして水気を切り、1 cm程度の厚さに切ります。
- ② 玉ねぎは薄切りします。人参とアスパラは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐします。
- ③ サラダ油で鶏ひき肉を中火で炒めてそばろ状になったら、玉ねぎ・人参・アスパラ・しめじを加え、野菜がしんなりするまで中火のまま炒めます。
- ④ ③に薄力粉を加えて全体になじませ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜます。
- ⑤ ④にAを加えてとろみがつくまで炒めます。
- ⑥ グラタン皿に木綿豆腐と⑤を入れたら、チーズを散らして 200℃のオーブンで 15 分程焦げ目がつくまで焼きます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

マカロニの代わりに豆腐を使っているため、マカロニグラタン(約 373kcal)よりもカロリーダウン(約 116kcal)できます。手間のかかるホワイトソース作りがないため、お手軽レシピとしてもおすすめです。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。