



『豆腐グラタン』

しゅうなんブランド“せせらぎ豆腐”を使用しています。
ホワイトソースにみそを入れることでせせらぎ豆腐と
相性がよく、一皿で満腹感が得られる一品です。

【材料】(2人分)

木綿豆腐	300g
タマネギ	40g
シメジ	40g
ブロッコリー	80g
ニンジン	15g
バター	20g

〈ホワイトソース〉

低脂肪牛乳	180ml
小麦粉	大さじ2
白みそ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
小ネギ	1g

【1人分の栄養価】

エネルギー:344kcal たんぱく質:22.0g 脂質:21.0g 炭水化物:23.2g カルシウム:358mg 食塩相当量:1.2g

【作り方】

- ①ブロッコリーはサッと茹で、細かく切ります。豆腐は、しっかり水気を切り、手でほぐします。
タマネギは薄き切り、ニンジンはいせん切り、シメジは石づきを切り落とし、ほぐします。
- ②フライパンにバターを入れ中火にかけ、タマネギ、ニンジン、シメジを入れ、しんなりするまで炒めます。小麦粉の粉っぽさが無くなるまで1分間炒め、牛乳を少しずつ入れて混ぜます。
- ③みそ、塩、こしょうを入れ、中火で加熱し、とろみがついたら、豆腐、ブロッコリーを加えます。
- ④グラタン皿に入れ、ピザ用チーズをふり、200℃に温めたオーブンで6分焼きます。
- ⑤小口切りにしたねぎを散らします。



周南市食生活改善推進協議会