

具沢山のお豆腐グラタン

材料 ～4人前～

絹ごし豆腐	1パック(400g)
人参	1本(120g)
玉ねぎ	1個(200g)
ブロッコリー	1/4本(80g)
しめじ	1/2袋(120g)
オリーブ油	大さじ1(12g)
おろししょうが	小さじ1(4g)
おろしにんにく	小さじ1(4g)
水	1/2カップ
固形ブイヨン	2個(10g)
水煮ツナ缶	2缶(80g)
有塩バター	小さじ1(4g)
とろけるチーズ	1袋(120g)



栄養価 1人前

エネルギー 256kcal

たんぱく質 17.6g 脂質 15.2g

炭水化物 13.5g 食物繊維 3.8g 食塩 2.2g

野菜量 1人前 100g

作り方

1. 豆腐は水を切ってキッチンペーパーに包み、電子レンジ500Wで30秒加熱する。余分な水分を取り除き、冷ましておく。
2. 野菜類はすべて皮をむき、人参は千切り、玉ねぎは薄くスライス、ブロッコリーは小房に分け、しめじは石づきを取って小房に分ける。
3. オリーブ油をしいたフライパンでおろしにんにくとおろししょうがを熱し、玉ねぎを入れて透明になるまで炒める。
4. 3に水と固形ブイヨン、2の刻んだ野菜としめじ、水煮ツナ缶を汁ごと加え、野菜が柔らかくなるまで炒める。※ブロッコリーは炒める前に茹でる(若しくは蒸す)と、柔らかくなるので食べやすくなります。
5. 耐熱容器に有塩バターをぬり、そこへ1の豆腐を置き、その上に3を彩りよくのせる。最後にとけるチーズをかける。
6. とろけるチーズに焦げ目がつくまでオーブントースターで約7分加熱する。

豆腐の水切りをしっかりとすると、水っぽくならず出来上がります。ヘルシーなのにボリューム満点で栄養素バランスも良いお豆腐グラタンをぜひ作ってみてください！