

野菜バリバリ!

# 豆腐のクリームグラタン



## 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで水気をふいてボウルに入れ、粉かつおとしょうゆ、すりごまを加えて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②春菊は熱湯でさっとゆでて冷水にとり、食べやすい長さに切り、水気を絞る。みつ葉は2~3cm長さにしいたけは薄く切る。
- ③耐熱皿に②をのせて、①の豆腐クリームをかけ、チーズを散らす。
- ④オーブントースター（またはオーブン）でチーズにこんがり焼き色をつける。

材料(2人分)	めやす	分量
絹ごし豆腐	1/3丁	100g
粉かつお	小さじ1	3g
しょうゆ	小さじ1	6g
すりごま	小さじ1/2	1g
春菊	1/2袋	100g
みつ葉	1/3袋	20g
しいたけ	2枚	20g
ピザ用チーズ	大さじ4	30g

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	6.9g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	60g

野菜は1日5皿食べよう! <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会\*

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成