

材料3つでしっかりグラタン

主菜

鶏ももとしめじの 豆腐グラタン

| 材料 | 8人分 | 調理時間30分 |

木綿豆腐…600g バター…40g
鶏もも肉…200g 牛乳…500cc
ぶなしめじ…160g 小麦粉…36g
コンソメ…1個 チーズ…54g
こしょう…少々

| つくり方 |

1. 木綿豆腐は水を切って大きめの一口大に切る。鶏肉は一口大に切る。しめじは石づきを落とす。
2. 鍋にバターをひいて鶏肉に火を通し、しめじを入れて炒める。
3. 小麦粉を入れ混ぜる。粉っぽくなるまで炒め、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
4. コンソメ、こしょうを入れる。
5. 耐熱皿に木綿豆腐を並べ、上から4のソースをかける。
6. チーズをのせ、180℃のオーブンで7分焼く。

| 料理のポイント |

- 豆腐をたっぷり使うことで満腹感が得られる。
- 絹ごし豆腐でもよい。



エネルギー 219kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 14.0g 脂質 15.7g 炭水化物 9.0g
食物繊維 1.6g カルシウム 186mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

コンソメとバターの風味で美味しく減塩