

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ぼろ状になったら、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。

栄養士 鈴木 悠

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。