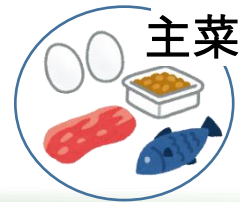


高野豆腐グラタン



主菜



<1 人分の栄養価>

- エネルギー：259kcal
- たんぱく質：11.3g
- 脂質：12.3g
- 炭水化物：29.8g
- 食塩相当量：0.8g

 野菜量
20g

食 品 名	分量（4 人分）	下準備	作 り 方
高野豆腐	2 個		① [高野豆腐] (1) 高野豆腐を◎に 1～2 分浸した後、食べやすい大きさに切る。 (2) 浸していた牛乳に戻し、ラップをしてレンジで 600W3 分程度加熱する。 (3) 塩を加えて、よく混ぜる。 ② [乾燥マッシュポテト] (1) A を混ぜ合わせ、水を加えてよく混ぜる。 (2) コーン・マヨネーズを加えて、よく混ぜる。 ③ フライパンに油をひき、玉ねぎを加えて、炒める。 ④ 玉ねぎがしんなりしたら、しめじを加え、軽く炒める。 ⑤ ④に①・●を加え、軽く混ぜる。 ⑥ 弱火にして、溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。 ⑦ グラタン皿に、②を敷き詰め、その上に⑥をのせる。 ⑧ チーズを適当な大きさにちぎってのせる。オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。(目安約 10～15 分)
◎牛乳	200ml		
塩	ひとつまみ		
A 「乾燥マッシュポテト	80 g		
カレー粉	小さじ 1		
塩	ひとつまみ		
こしょう	適量		
水	240ml		
コーン缶	20 g		
マヨネーズ	大さじ 1 と 1/3		
玉ねぎ	中 1/4 個	薄切り	
しめじ	40 g	ほぐす	
油	小さじ 1/2		
●牛乳	200ml		
片栗粉	大さじ 1 と 1/2	●牛乳を少量使用して溶く	
とろけるチーズ	2 枚		

☆ポイント☆

普段は煮物に使う高野豆腐をグラタンにアレンジした一品です。
 カレー風味がアクセントのマッシュポテトと、クリームソースの相性が
 良く、食べ応えも抜群です！

