

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!

朝1皿 野菜サラダ

昼2皿 けんちん汁 おひたし

夕2皿 きんぴら 野菜の炊き合わせ

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