

安心して食べられる腸にやさしいレシピ ～豆乳グラタン～

低脂肪チーズや豆乳を使用し、具材は蒸し煮にすることで脂質減量！
調理方法の工夫により、低脂肪でもおいしく、消化によい料理に仕上げています。



1人分の栄養価

エネルギー：373kcal
たんぱく質：24g
脂質：8g
塩分：2.2g
食物繊維：3.0g

材料（1人分）

マカロニ	20g
エビ（中）	3尾（30g）※
マッシュルーム	4個（30g）※
たまねぎ	¼個（50g）
ほうれん草	20g
コンソメ	2g
白ワイン	大さじ3（45g）
塩	少量（0.5g）
豆乳	200ml
白みそ	小さじ1（6g）
薄力粉	小さじ2（6g）
低脂肪チーズ	15g
パン粉	小さじ2

※エビやマッシュルームの代わりに
ひき肉や皮なしの鶏肉でも代用可。

作り方

- 1) 沸騰したお湯に塩（分量外）を入れて、マカロニを規定時間で茹でる。
- 2) エビは殻と背わたをとる。（冷凍ムキエビでも可）マッシュルーム、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、たまねぎは薄切りにする。
- 3) 鍋にエビ、マッシュルーム、たまねぎ、ほうれん草、コンソメ、白ワインを入れ、塩をふって蒸し煮にする。ボールにザルをのせて3)の具をうつし、具材と蒸し汁に分ける。
- 4) この蒸し汁に薄力粉と豆乳とみそを混ぜて溶かし、さらにパン粉を入れてダマにならないようにトロミが付くまで混ぜる。
- 5) 4)に1)のマカロニと3)の具材を入れて混ぜ合わせる。
- 6) 耐熱皿に5)を入れて、パン粉とチーズをふり、オーブントースターで約15分焼く。