## わこうの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

## 豆乳ソースのお豆腐グラタン

豆乳に含まれるレシチンには 生活習慣病を予防したり、

脳を活性化する働きがあります。



【1人分あたり】

エネルギー: 94kcal

たんぱく質: 14.0g

賠

質: 8.2g

糖 質: 6.4g

食塩相当量: 1.1g

◎材料:(2人分)

絹ごし豆腐・・・・150g(1/2丁) 豆乳・・・・・・・・ 100 cc ピザ用チーズ・・・・・・・ 30g ハム・・・・・・・ 3枚 アスパラ・・・・・・・・ 2本

顆粒コンソメ・・・・小さじ 1/2 黒こしょう・・・・・ 少々

オリーブ油・・・・・小さじ1/2



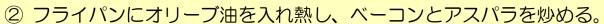
今回のレシピのように、 豆腐や豆乳・チーズを使って 簡単に減糖できます。



短冊切り

## ◎作り方

① 豆腐は厚さ 1 cmに切り、ハムは 1 cm幅の短冊切りにする。 アスパラは根元部分の皮をむき、食べやすい長さに切る。



- ③ アスパラに火が通ったら、①に豆乳を加え、ピザ用チーズを加え 混ぜながら弱めの中火で煮る。
  - とろみが出てきたらコンソメ、黒こしょうを加え混ぜる。
- ④ グラタン皿2つに、①の豆腐と③をそれぞれ順にのせ、 230℃のオーブンで焼き色がつくまで 10 分~15 分ほど焼く。





- ★小麦粉やバターを使わない「ホワイトソース」の 低糖質グラタンです。
- ★豆乳や豆腐の良質なたんぱく質がしっかり摂れるレシピです。
- ★コンソメは 塩分ひかえめタイプ に替えると減塩レシピにもなります。



~毎月 19 日は「食育の日」∼ 作成:食育推進コンソーシアム会議(事務局 和光市 健康保険医療課)