

わここの「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
脂 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・・・・・・・・100cc
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。



◎作り方

- ① 豆腐は厚さ1cmに切り、ハムは1cm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。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ熱し、ベーコンとアスパラを炒める。
- 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。

短冊切り



メモ

★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。

