

考案者 中村 琴音

山芋と豆腐のグラタン

中村の
アピールポイント

長芋をすりおろすことで食べやすく、血糖値やコレステロール値を抑え、消化を助ける効果があります。



材料【1人分】

絹豆腐……………75g
長芋……………75g
しめじ……………50g
卵……………1/2個
ピザ用チーズ……………20g
刻みのり……………少々
めんつゆ(3倍)大さじ1/2
A 塩……………少々
こしょう……………少々



作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーなどで包み600Wのレンジで2分加熱して水切りをする。
- 2 長芋はすりおろし、しめじは根元を切り落としてほぐしておく。
- 3 ボウルに長芋、溶き卵、Aを入れ、空気を含ませながら混ぜる。
- 4 3に豆腐としめじを加え、さっくり混ぜる。
- 5 グラタン皿に4を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 6 200℃に予熱したオーブンで12分焼く。



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
217	15.0	10.9	214	3.0	2.0



優秀賞

ミニコメント

チーズを減らしたり、豆腐の水切り時間を長めにしてめんつゆを減らすと減塩になります。