

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

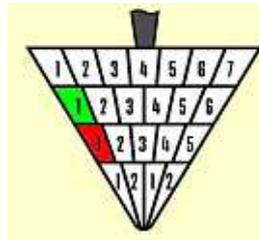
file 287

1人分の栄養価

豆腐グラタン

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 255 kcal
タンパク質 17.8g
脂質 16.2g
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

木綿豆腐... 1/2丁
長芋... 80g
ホタテ(水煮)... 80g
青ねぎ... 10g
とろけるチーズ
(スライス)... 2枚
マヨネーズ... 50g
塩、こしょう... 各少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・長芋とマヨネーズを使用することで、ヘルシーなグラタンが出来ます。
- ・豆腐は木綿豆腐を使用したほうが良いです。
- ・焼くときは、トーストかオーブンを使用してもできます。
- ・味付けには、塩、こしょうだけでなく、焼き上がり後にしょうゆなどで味付けしても美味しいです。



作り方

豆腐はキッチンペーパーで軽く水気を切り、6切れに切る。

長芋はすりおろし、青ねぎは小口切りにする。

耐熱容器に豆腐を並べる。

に の長芋とマヨネーズを混ぜたものを上にのせ、塩、こしょうを少々かける。

にホタテを汁ごと並べ、とろけるチーズをのせ、魚焼器で約5分焦げ目がつくまで焼く。

出来上がりに青ねぎをかける

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.