

# バターも牛乳も使わない

## 長芋と豆腐のホワイトグラタン

野菜は  
1日 349g以上を  
目標に！



このレシピで  
1人約 150g の  
野菜を食べるこ  
とができます

(2人分の材料)

長芋	100g	…皮をむいて、ポリ袋に入れて麺棒などでたたき、ペースト状にする。
絹ごし豆腐	2/3丁 (200g)	…スプーンでつぶし、ペースト状にする。
ツナ缶 (水煮)	1缶	…汁気を切る。
トマト	1/2個 (75g)	…3cmほどの大きさに切る。
ブロッコリー	120g	…小房に分ける。
しょうゆ	小さじ1	
ピザ用チーズ	50g	

(作り方)

- ①ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、600W 2分ほど加熱をする。
- ②ペースト状にした長芋と絹ごし豆腐、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③グラタン皿にブロッコリーとツナ缶→②のソース→トマト→ピザ用チーズの順に入れる。
- ④オーブントースター1200Wで10分ほど、チーズに焼き色がつくまで焼く。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー234kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.5g 炭水化物 15.3g  
食物繊維 4.8g カルシウム 289mg 鉄分 2.6mg 食塩相当量 1.1g  
(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)



【過去のレシピはこちら】