

豆乳グラタン

バターと牛乳の代わりに、オリーブ油と豆乳を使ってヘルシーに。味噌と胡椒でコクをアップします。



塩分は
1人分
1.9g

材料（2人分）

鶏むね肉…100g

玉ねぎ…1/2 個(100g)

ブロッコリー…100g

もち…4 個

小麦後…大さじ 2

無調整豆乳…1 パック(200cc)

固形スープの素（洋風）…1 個（顆粒は小さじ 2）

● オリーブ油、水、味噌、胡椒、とろけるチーズ

E：470Kcal(写真 1 人分)、T：30 分間



いのうえ・かずよ
管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



- ①お餅は一口大に切り、電子レンジかオーブンで軽く火を通して柔らかくする
- ②玉ねぎは薄切りにし、鶏むね肉は一口大に切る
- ③ブロッコリーは小房に分けて茹でる（写真A）
- ④鍋に、豆乳1パック、固形スープの素1個、味噌小さじ1、胡椒、水カップ1(200cc)を合わせて温める
- ⑤フライパンにオリーブ油大さじ 1 を熱し②を入れて炒め、玉ねぎが柔らかくなったら小麦粉大さじ2をふり入れて、しっとりとなるまで炒める（写真B）
- ⑥ ⑤に④を少しずつ加え、混ぜながら中火にしてとろみがつくまで数分煮る（写真C）
- ⑦グラタン皿に、もちとブロッコリー、⑥、チーズをのせてから、オーブンで5分程度焼き目がつくまで加熱する



ワンポイント

- ♣豆乳は煮立て過ぎないように。（たんぱく質が固まります）
- ◇餅の代わりに、マカロニ、イモ類、かぼちゃも合います
- ♥とろけるチーズの代わりに粉チーズも合います