

ブロッコリーの豆腐ソースグラタン(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー313kcal 食塩相当量 1.4g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【ブロッコリーは効果の高い栄養素が トップクラス!】

◎高血圧予防：カリウムが豊富で過剰に取り過ぎたナトリウム(食塩)を排出する作用があり、血圧の上昇を抑えます。

◎貧血予防：血液のもとをつくる鉄や葉酸が豊富に含まれています。

◎がん予防：豊富に含まれるβ-カロテンは抗酸化作用があり、がんや動脈硬化予防に有効とされています。

◎風邪予防：豊富に含まれるビタミンCは免疫や代謝機能を向上させ、ウイルスやストレスから体を守る働きがあります。

材料(2人分) 調理時間 15分

ブロッコリー1株、シメジ半パック、木綿豆腐200g、

粉チーズ大さじ2、【調味料】マヨネーズ大さじ3、みそ大さじ1/2、

小麦粉大さじ1、好みで黒こしょう少々

作り方

- ① ブロッコリー、シメジは小房に分け、半分浸かるくらいの水を入れて強火にかけ、ふたをして3分蒸しゆでする。
- ② 木綿豆腐の水気を切り、スプーンでつぶして調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に①を並べ、②をかけ粉チーズを散らす。
- ④ 220度のオーブンで粉チーズに焼き色がつくまで約10分焼く。