



凍り豆腐の和風グラタン

＜材料・・・おとな4人分＞

A	{	凍り豆腐（乾燥・一口サイズ）・・・35g
		水・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
		スープの素（顆粒）・・・小さじ1/2
		牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・280ml
		みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
		水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4カップ
		ほうれん草・・・・・・・・・・65g（1/3束）
		玉ねぎ・・・・・・・・・・120g（大1/2個）
		ロースハム・・・・・・・・・・24g
		バター・・・・・・・・・・・・・・・・12g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・30g		
溶けるチーズ・・・・・・・・・・60g		
青のり・・・・・・・・・・・・・・・・1g		

＜作り方＞

- ① Aを溶き、凍り豆腐を入れてひたひたになるくらいまで牛乳を入れて戻す。残りの牛乳とみそをボウルに混ぜ合わせておく。
- ② ジャガイモは5mm厚のちょう切りにし、加熱しておく。
- ③ ほうれん草はゆでて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ④ 玉ねぎは薄切り、ハムは1.5cmの色紙切りにする。
- ⑤ 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。ハムも入れ炒め、小麦粉をまぶす。
- ⑥ ①を少しずつ加え、混ぜながら沸騰させ、とろみがつくまで弱火で煮る。ジャガイモとほうれん草を加えて火を止める。
- ⑦ 耐熱皿に盛り付け、溶けるチーズを全体に散らす。
- ⑧ 250℃に予熱したオーブンに入れ、焼き色がつくまで焼く。熱いうちに青のりをふりかける。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	171 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	9.3 g
塩分	1.2 g

グラタンにすることでお子さんでも凍り豆腐をおいしく食べられます！

