

# 鮭の豆腐ソースグラタン

## 栄養士コメント

豆腐や鮭に含まれるたんぱく質は疲労回復やストレス緩和に効果的です。

ホワイトソースを豆腐で作ри、さっぱりとしたグラタンに仕上げました。

## 作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをして水切りをする。
- ②豆腐と調味料を泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④鮭、菜の花、玉ねぎを炒める。
- ⑤④に豆腐クリームを加え、弱火で温め、こしょうで味を整える。
- ⑥耐熱皿に入れてチーズをのせ、表面に焼き色が付くまで焼く。



## 成分値 (1人分)

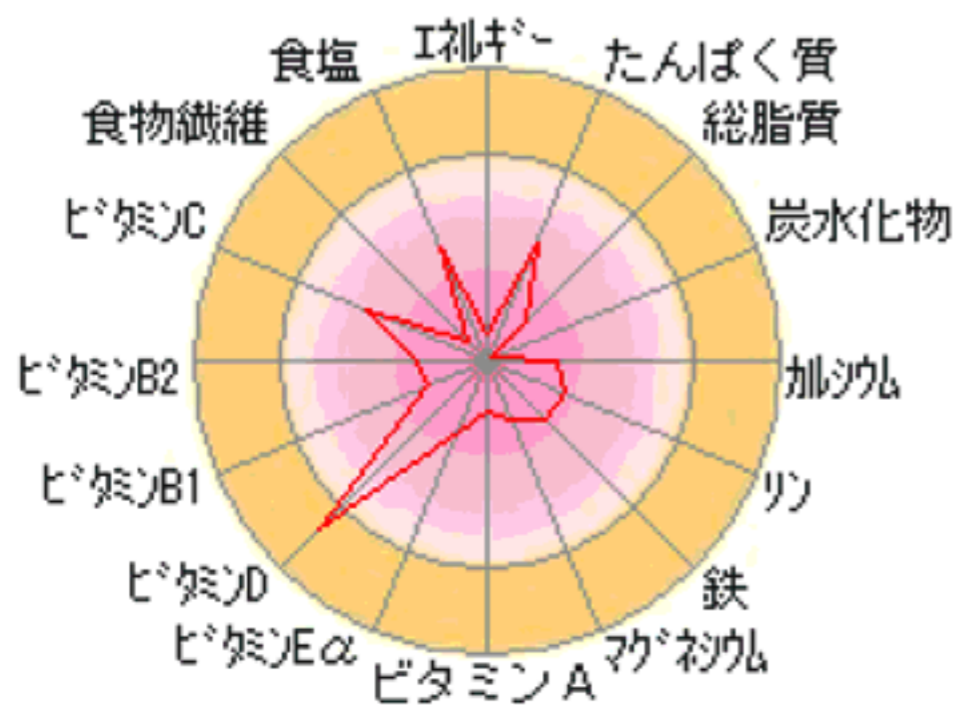
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	238 kcal
2. たんぱく質	25.1 g
3. 総脂質	11.5 g
4. 炭水化物	8.3 g
5. カルシウム	187 mg
6. リン	332 mg
7. 鉄	2.3 mg
8. マグネシウム	74 mg
9. ビタミンA	122 μg
10. ビタミンEα	2.2 mg
11. ビタミンD	22.4 μg
12. ビタミンB1	0.28 mg
13. ビタミンB2	0.34 mg
14. ビタミンC	55 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.9 g

1. 絹ごし豆腐	90 g
2. 菜の花	40 g
サッと湯がき、食べやすい大きさに切る。	
3. 鮭	70 g
骨を取り、食べやすい大きさに切る。	
4. 玉葱	20 g
薄切りにする。	
5. 黒こしょう	少々
6. チーズ (ピザ用)	10 g
7. サラダ油	1/4 小サジ
<調味料>	
8. タニタ 減塩味噌	1 小サジ
9. マヨネーズハーフ	1 小サジ



( — 範囲内です)