



鮭と長ネギの豆乳グラタン

栄養士コメント

豆乳と白味噌で作ったホワイトソースはやさしい味で冬の野菜によく合います。またバターを使っていないので塩分、カロリーをカットできます。里芋にはカリウムが豊富で血圧を下げる効果があります。ネギの辛み成分には体を温める作用があります。



作り方

：豆乳、白味噌、小麦粉、黒こしょうをボールに入れ泡立て器でよく混ぜる。

：里芋は電子レンジで加熱し皮をむく。1 cmの輪切りにする。

：鮭は一口大、ネギは3 cmにぶつ切りにする。フライパンを中火にかけて、オリーブオイルを少々熱し、長ネギ、里芋を並べ両面に焼き色がつくまで焼く。さらに鮭を加えて、表面に焼き色がつくまで焼く。

： に を入れとろみが付くまで煮る。
：耐熱容器に を入れ、上にチーズをかける。250 で予熱したオーブンで10分ほど色が付くまで焼く。

成分値 (1人分)

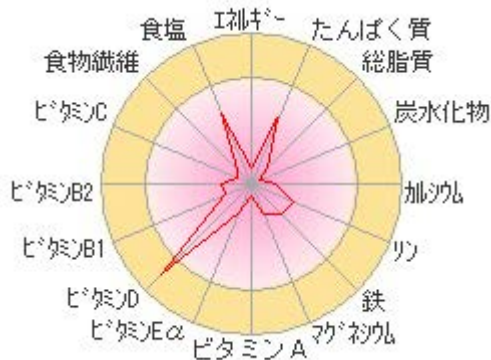
摂取値 単位

| | |
|------------|----------|
| 1. エネルギー | 281 kcal |
| 2. たんぱく質 | 26.9 g |
| 3. 総脂質 | 9.0 g |
| 4. 炭水化物 | 21.8 g |
| 5. カルシウム | 125 mg |
| 6. リン | 359 mg |
| 7. 鉄 | 2.3 mg |
| 8. マグネシウム | 73 mg |
| 9. ビタミンA | 54 μg |
| 10. ビタミンE | 1.7 mg |
| 11. ビタミンD | 25.6 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.24 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.28 mg |
| 14. ビタミンC | 12 mg |
| 15. 食物繊維 | 3.4 g |
| 16. 食塩 | 1.1 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|-------------|-----|----|
| 1. 鮭 | 1 | 切 |
| 2. 里芋 | 80 | g |
| 小3個ほど。 | | |
| 3. 白ねぎ | 40 | g |
| 1/3本。 | | |
| 4. 豆乳(無調整) | 100 | ml |
| 5. 白味噌 | 1 | 小缶 |
| 6. 黒こしょう | | 少々 |
| 7. チーズ(ピザ用) | 10 | g |
| 8. 小麦粉 | 1/2 | 大缶 |
| 9. オリーブ油 | | 少々 |



(黄色範囲内です)