

凍り豆腐とハムの豆乳グラタン

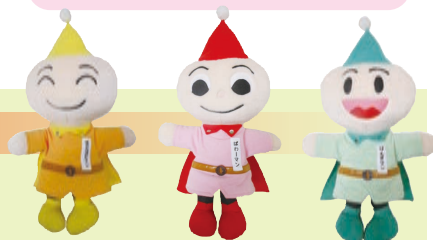


足助聡太さん

おすすめポイント

□野菜をたくさん食べられる。

1人分
エネルギー 291kcal
塩分 1.7g



<4人分の材料>

凍り豆腐 2枚 玉ねぎ 200g(1個)

じゃがいも 200g(1個半)

ハム 80g(4枚)

ブロッコリー 200g 小麦粉 大さじ5 ピザ用チーズ 40g バター 20g

A 豆乳 350ml 鶏ガラスープの素 小さじ1 水 350ml

B 薄口しょうゆ 小さじ1 塩 ミスパ -1.5 こしょう 少々

<作り方>

- ①凍り豆腐は戻して水分を絞り、細切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③じゃがいもも凍り豆腐と同様に細切りにし、水にさらして水分を切る。
- ④ハムも細切りにする。
- ⑤ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ⑥フライパンにバターを溶かして②を炒め、しんなりしたら③を加えて炒める。
- ⑦じゃがいもが透き通ってきたら、①④を順に加えて炒め、小麦粉をふってさっと混ぜる。
- ⑧**A**を加えて混ぜながら沸騰させ、弱火にして2分ほど煮る。⑤を入れ、**B**で調味する。
- ⑨グラタン皿に流してチーズをふり、オーブントースターで6~7分焼く。

調理上の注意点など

●凍り豆腐はぬるま湯に20分ほど浸して、あらかじめ戻しておく。