



高たんぱくなのにヘルシー！

豆腐のトマトグラタン

[材料] 2人前

※写真は1人分

木綿豆腐	300g
トマト缶	300g
にんにく	1かけ(7g)
豚ひき肉	300g
オリーブ油	適量(10g)
コンソメ顆粒	10g
塩	適量(0.5g)
こしょう	適量(0.1g)
ピザ用チーズ	適量(30g)

このレシピのポイント

豆腐は肉や魚に比べてヘルシーですが、良質なたんぱく質を含んでいます。

今回のレシピは豆腐が満足感を与えてくれるので罪悪感も少なめです。なすやズッキーニ、しめじを入れるのもオススメです。



調理時間 **30分** 食塩相当量 2.9g カロリー 574kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	39.4g	ビタミンA	134 μ g
脂質	41.0g	ビタミンB ₁	1.3mg
炭水化物	9.8g	ビタミンC	16.9mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

[作り方]

- ①木綿豆腐の水気を切り、キッチンペーパーで包み、重しを乗せて水分を抜く。
- ②オリーブ油を熱したフライパンに、みじん切りにしたにんにくを入れて軽く炒め、豚ひき肉も加えて炒める。
- ③②にトマト缶とコンソメ顆粒を入れ、ひと煮立ちするまで加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④木綿豆腐を約1cmの角切りにして、グラタン皿に入れ③をかける。
- ⑤④にピザ用チーズをのせ、オーブトースターで約8分(1100W)、焼き目がつくまで加熱すれば出来上がり。

ふえなり作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科