



カルシウムたっぷりのグラタンになりました♪

山芋おから入り豆腐グラタン

主菜

【材料】 2人分

- 山芋…100g
- おから…100g
(レンジやフライパンで乾煎りしておく)
- とうふ…1/2丁
- 牛乳(または生クリーム)…150ml
- 溶けるチーズ…4枚
- パルメザンチーズ…少々
- パセリ(みじん切り)…少々
- 塩…少々

【作り方】

- ① ボウルに山芋をすりおろし、おから、牛乳、塩を加えよく混ぜる。
- ② ①に豆腐を加えざっくり混ぜる。
- ③ ②を耐熱皿に入れ、溶けるチーズをのせ、パルメザンチーズをかけ 200℃のオーブンで 15分程焼く。
- ④ 焼きあがったらパセリを散らす。



※牛乳使用の場合

【1人分】エネルギー292kcal、たんぱく質18.6g、脂質16.3g、カルシウム448mg、食物繊維6.6g、食塩1.2g



山芋おから入り豆腐グラタン



おすすめポイント

★豆腐の水分をおからが吸収し、山芋が入ることで口当たりが良くなります。カロリーが気になる人は生クリームより牛乳を使用してください。

出品者 名前 田代フサノ

