いもマミィのからだに優しい健幸レシピ

心もからだも喜ぶ
健幸レシピを紹介します

さつまいもの豆腐グラタン



ポイント♪

・村の特産品であるさつまいもを使った食物繊維が豊富な和風グラタンです。
・きのこの香りとまぐろの旨味で調味料が少なくても，さつまいもの甘みを感じる優しい味です。
・豆乳や豆腐を使っているので，ヘルシーでたんぱく質やカルシウム，鉄分もしっかり摂れる栄養満点のレシピです！



材料と分量（2 人分）

さつまいも	200g	コンソメ	小さじ1/4
玉ねぎ	100g	みそ	小さじ 1/2
しめじ	100g	塩･こしょう	少々
まぐろ缶(油漬け)	1缶	ミックスチーズ	36g
絹豆腐	300g		
小麦粉	大さじ1		
豆乳(無調整)	200ml		
冷凍むき枝豆	大さじ1		

1 人分の栄養価:
エネルギー　405kcal
食塩相当量　0.8g

作り方

① さつまいもは１ｃｍ幅の半月切り又はいちょう切りにして，500wの電子レンジで約 5 分加熱する。玉ねぎは薄切り，しめじは石突きを取り，ほぐす。
② 絹豆腐（水切りはしない）はボウルに入れ，泡だて器で滑らかになるまで混ぜておく。
③ フライパンに玉ねぎ・しめじ・まぐろ缶を油ごと入れ，しんなりするまで炒めたら，小麦粉を振り入れ，具材と合わせる。
④ ③に加熱したさつまいも，豆乳，塩，こしょう，コンソメ，みそを入れ全体にとろみがつくまで煮る。②を加え全体が温まるまで加熱する。
⑤ 耐熱容器に④を盛り付け，枝豆・ミックスチーズをのせ，２００℃に加熱したオーブン又はオーブントースターに入れ，ミックスチーズに焦げ目がついたら出来上がり！