



クリエイトSD

味の素KK

おいしい まんぷく
ごはん

調理時間

20分

1個分あたり

たんぱく質量 40.7g

炭水化物 32.5g

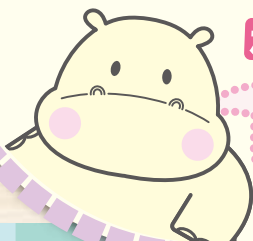
ダブル豆腐と
夏野菜の
健康グラタンレシピ考案者
池田美沙

材料(4人分)

- | | | | | | | |
|------------------|-------|------|----------------------|-----------|-------|----------|
| ・木綿豆腐 | | 2丁 | ・A | カレー粉 | | 大さじ2・2/3 |
| ・高野豆腐(細切りタイプ) | | 60g | | 片栗粉 | | 大さじ1・1/3 |
| ・トマト | | 1個 | | 「瀬戸のほんじお」 | | 少々 |
| ・ブロッコリー | | 180g | | こしょう | | 少々 |
| ・なす | | 2個 | | ・ピザ用チーズ | | 120g |
| ・食パン6枚切り | | 2枚 | ・「AJINOMOTO オリーブオイル」 | | 大さじ4 | |
| ・「ピュアセレクト マヨネーズ」 | | 150g | | | | |

作り方

- ① なすは乱切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。トマトはザク切りにし、食パンは2cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①のなす・ブロッコリーを入れて炒める。
- ③ 豆腐は水きりをし、ボウルに入れてつぶす。「ピュアセレクト マヨネーズ」120g、Aを加えて、クリーム状になるまでよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器に高野豆腐、①のトマト・食パン、②を並べ、③を流し入れ、ピザ用チーズをのせ、「ピュアセレクト マヨネーズ」30gをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



ポイント

2種類の豆腐を使って、糖質を控えめに。
木綿豆腐をから出る水分を高野豆腐が吸い、
お肉のような触感になり、ボリューム満点。

「ピュアセレクト®
マヨネーズ」 400g