



クリエイト
栄養士考案!

たんぱく質を考える人の 健康レシピ



ねぎの和風グラタン



《材料》(1人分)	
ネギ	1本
ぶなしめじ	1/2房
鶏むね肉	30g
顆粒和風だし	3g
水(具材が浸るくらい)	300cc
ツナ缶油漬け	1/2缶
木綿豆腐	1/2丁
味噌	大さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー：399kcal
たんぱく質：35.3g
 脂質：23g
 炭水化物：14.8g
 食物繊維：6.6g
 食塩相当量：2.3g

《作り方》

- ①ネギに斜めの切れ込みを入れ、6等分くらいの大きさに切る。
しめじは細かく分けておく。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋(平たいと◎)に鶏肉・ネギ・しめじをいれ、水と和風だしを入れて中火で15分程度煮る。
- ③豆腐を潰して味噌を加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ④②とツナ缶をグラタン皿に入れ、③を上に乗せる。チーズをかけ、約10分オーブンで焼いたら完成!



**面倒なホワイトソースも
豆腐を使えば簡単に!**