



今月のレシピ



「おしえて先生」で紹介(三重県エリアで放送中)

11月のテーマ：インフルエンザ予防のためのレシピ

◆タラの豆腐ソースグラタン

●材料(2人分)

- ・材料……………分量(2人分)
- ・タラ……………2切
- ・絹ごし豆腐……………100g
- ・小松菜……………80g
- ・玉葱……………40g
- ・じゃがいも……………100g
- ・人参……………30g
- ・チーズ……………20g
- ・サラダ油……………小さじ1/2
- ・合わせ味噌……………小さじ1
- ・マヨネーズ……………小さじ1

●作り方

- ① 小松菜はサツと茹で、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② タラは食べやすい大きさに切り、焼く。
- ③ 玉葱は薄切りにし、しんなりするまで炒める。
- ④ じゃがいもと人参は食べやすい大きさに切って茹でる。
- ⑤ 豆腐と合わせ味噌、マヨネーズを泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ タラ、じゃがいも、玉葱、ほうれん草、人参を耐熱容器にのせ、上から⑤の豆腐クリームをかけ、最後にチーズをのせる。
- ⑦ 表面に焼き色がつくまで焼く。(オーブン230～250℃で約10分)



■栄養素(1人分)■

エネルギー……………223kcal	炭水化物……………15.1g
タンパク質……………21.2g	食塩……………0.8g
脂質……………20.4g	ビタミンA……………264μg
	ビタミンC……………37mg