

# 豆腐グラタン

野菜  
たっぷり

簡単



『本当にお豆腐？』  
の味わいです。

牛乳や豆乳を使って  
ホワイトソースより  
手間いらず！

## 《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
178	15.5	9.9	0.9	70

## 材料 (2人分)

えび	8尾 (100g)
酒	少々
玉ねぎ	1/2個 (80g)
スナップエンドウ	7~8本 (60g)
しめじ	1/2パック (50g)
油	小さじ1半
塩	ひとつまみ
バター (器塗り用)	少々
絹ごし豆腐 (充填)	100g
マヨネーズ	小さじ2
粉チーズ	小さじ4

絹充填豆腐は、水気を取るのが便利で、なめらかに仕上がります。

## 作り方

- ① えびは殻と尾、背ワタを取り、酒に漬けておく  
玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。  
スナップエンドウは軽くゆでて、2~3つに切る。
- ② フライパンに油と玉ねぎを入れて炒める。しめじと水気をきったえびを入れて、さらに炒め、塩ひとつまみを振り、混ぜる。
- ③ 豆腐の水気をキッチンペーパーでふきとり、網でこしてつぶし、マヨネーズと混ぜる。
- ④ 器にバターを薄くぬり、②とスナップエンドウを入れる。  
③を上面にスプーンで広げてのせ、粉チーズを散らす。
- ⑤ 高温のオーブン、又はオーブントースターで、こんがり焼き色が付くまで焼く。

豆腐にまぜたマヨネーズと粉チーズが、減塩に一役かっています！