

とろ〜り カボチャの豆腐グラタン

《 材料 (2人分) 》

- カボチャ 150g (1/10 個程度)
 - 絹ごし豆腐 1/2 丁 マヨネーズ 大さじ 2 杯
 - 砂糖 小さじ 1 杯 塩 少々
 - 粉チーズ 小さじ 1 杯
- } A



ホワイトソースがいらないお手軽レシピ♪

*カボチャをご飯に変えれば、【ドリア風】に！
お肉やお野菜、おいもなど、いろんな具材で
アレンジ自在の豆腐ソースお試しあれ☆

【1人分 : エネルギー 210cal たんぱく質 7.3g 塩分 0.6g】

《 作り方 》



1 カボチャは一口大に切り、電子レンジに5分程かけます。



2 箸などが刺さるまで、やらかくなればOKです。



3 ボールにAの材料を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜます。



5 トースターや魚焼きグリルで焼き、焼き色がついたら完成です。



4 耐熱性の器に1のカボチャを入れ、上から2と粉チーズをかけます。

絹ごし豆腐を
しっかり混ぜれば
なめらかソースに
大変身!

なめらかで食べやすいだけでなく、豆腐のたんぱく質とマヨネーズの脂質で栄養価もアップするので、量が食べられないお年寄りにぴったり!



©WANPUG