

【豆腐のミートグラタン】

材 料		4人分
	しぼり豆腐	120g
	人参	20g
	玉ねぎ	60g
	ほうれん草	40g
	油	小さじ1 (4g)
	豚ひき肉	100g
	小麦粉	大さじ1 (9g)
	水	100ml
A	ケチャップ	大さじ2と小さじ1(35g)
	ソース	小さじ1 (6g)
	食塩	1g
	無塩バター	12g
	小麦粉	大さじ1と小さじ1(12g)
	牛乳	200ml
	こしょう	適宜
	パン粉	大さじ2 (6g)
	粉チーズ	大さじ1 (6g)



給食では、このような形で提供しています。

豆腐のグラタン、早く食べたいな！



栄養価<1人分>

エネルギー	198kcal	たんぱく質	9.9g
脂質	11.5g	食塩相当量	0.9g

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。

【作り方】

- ① しぼり豆腐を用意する。(豆腐をさっと茹でて、ざるなどに入れ水気を切ったものをしぼり豆腐として使います。)
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし、ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 油で豚ひき肉、人参、玉ねぎを炒め、ひき肉がほぐれたら、小麦粉を加え、全体に馴染んだら水を加えて煮込む。
- ④ ひと煮立ちしたら、①とA、ほうれん草を加え、味を整える。
- ⑤ 別のフライパンでバターを溶かし、小麦粉を炒める。よく混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、こしょうも加えて味を整えホワイトソースを作る。
- ⑥ 耐熱皿に④を入れ、その上に⑤をかける。パン粉、粉チーズをかけて 200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

☆ポイント☆

★しぼり豆腐を使用することで水っぽくならず、簡単にボリュームアップすることができます。ミックスビーンズやきのこ類を入れたアレンジもおすすめです。

★牛乳の代わりにスキムミルクを使用し、たんぱく質やカルシウムなどの栄養素を補うこともできます。