



広報 おまえざき

掲載レシピ



2020年11月号

“御前崎をたべよう！”



さと芋の豆腐グラタン

とうふを使った高たんぱく、低脂肪のレシピです♪

材料(4人分)

さと芋…………… 8個(400g)
玉ねぎ…………… 1/2個
バター…………… 10g
絹ごし豆腐…………… 400g
みそ…………… 大さじ2
とけるチーズ…………… 60g
粉パセリ…………… 適量

作りかた

- 1 さと芋は、きれいに洗って皮をむき2割角に切る。電子レンジで4～5分加熱し、柔らかくする。
- 2 玉ねぎは薄くスライスする。
- 3 鍋にバターをひいて火にかけ、2を入れ、しんなりするまで炒める。
- 4 1に絹ごし豆腐とみそを加えて混ぜ、3に入れて混ぜ合わせる。
- 5 4をグラタン皿に移してとけるチーズをのせ、トースターで色がつくまで焼き、粉パセリをふる。

▶ 1人分 = 207kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉