

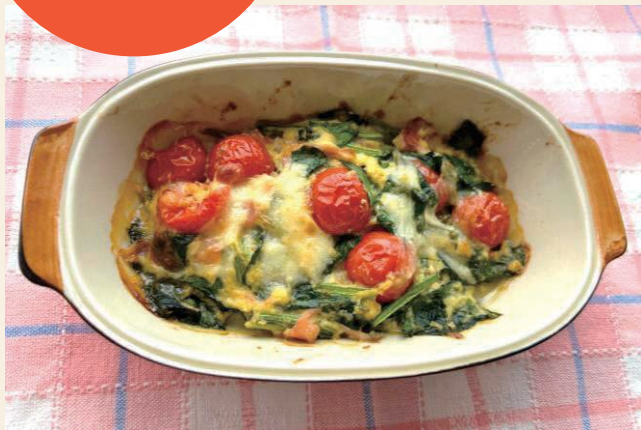
なんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理

カードNo. 109

# さっぱりトマトの豆腐グラタン



焼き時間含む



## 材料 (2人分)

ミニトマト	8個(100g)
ほうれん草	2株弱(40g)
ベーコン(スライス)	ハーフ2枚(20g)
チーズ(スライス)	1枚弱(10g)
絹豆腐	小1パック(150g)
マヨネーズ	小さじ2(9g)
コンソメ顆粒	小さじ2/3(1.7g)
片栗粉	小さじ1(3g)



## 作り方

- ① キッチンペーパーを2枚重ねにして、豆腐を包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに600w 2分加熱する。  
※加熱後は、豆腐を新しいキッチンペーパーで包み、底が平らな平皿等の重石をのせて水切りをしておく Good
- ② ミニトマトを半分、ほうれん草は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ①の豆腐をつぶしながら調味料、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、手でさいたチーズをのせたらオーブン(200°C15分)で焼く。

## POINT

- ・オープンに入れるまでの調理時間はたったの10分！
- ・豆腐をホワイトソース代わりに使用するため、たんぱく質も一緒にとれるグラタンです。

## 1人分の

**野菜量** 70g

**エネルギー** 138kcal

**たんぱく質** 7.8g

**食塩相当量** 0.8g

なんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理  
を作って

# バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

## 主菜

魚、肉、卵、  
大豆製品など

(血や筋肉、  
骨や歯のもとになる)



## 副菜

野菜、海藻、  
きのこなど

(体の調子を整える)

## 主食

ごはんやパン、  
麺類など

(エネルギー源になる)



加えて1日1回  
取りたい食品  
牛乳・乳製品  
果物

南丹地域は、

小鉢約1.5皿分(110g)の

野菜が足りていません!

目標値  
(350g)

不足分  
110g

摂取量  
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、  
主治医の指示に従ってください。

なんたん・  
かんたん・  
やさしいレシピ



1皿  
プラス!