

鯖と豆乳のお手軽グラタン

	材料(2人分)			
	鯖味噌煮缶	140g		
	たまねぎ	60g		
	こまつな	60g		
	エリンギ	50g		
	バター	4g		
	塩	少々		
	こしょう	少々		
	小麦粉	大さじ1		
	無調整豆乳	120 ml		
	粉チーズ	大さじ1		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	243 kcal	16.7g	13.7g	1.2g



作り方

1. たまねぎは薄切りにする。こまつなは3 cm長さに切る。
エリンギは長さ3 cmの短冊切りにする。
2. フライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。
3. エリンギ、こまつなの順に加えてさっと炒め、塩・こしょうをする。
4. 小麦粉を振り入れて全体に混ぜる。
5. 豆乳を加えて混ぜながらとろみがつくまで煮る。
6. グラタン皿に汁気をきった鯖の味噌煮を並べて5をかけ、粉チーズをふる。
7. オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



コメント

- 鯖や豆乳に含まれる脂質には、悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や血栓を予防するはたらきがあります。