



野菜料理をプラス1品！ ～豆腐グラタン～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

木綿豆腐	400g
長ねぎ	200g
しいたけ	4枚
有塩バター	20g
小麦粉	大さじ2
牛乳	300ml
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1/3
ピザ用チーズ	60g



【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、皿にのせて水きりをし、16等分に切る。
- ②長ねぎは大きめの斜め切り、しいたけは薄切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、長ねぎとしいたけを炒める。小麦粉を振り入れ、少しずつ牛乳を加えてのばす。コンソメ、塩、こしょうで調味する。
- ④耐熱皿に豆腐を並べ、③を上からかける。ピザ用チーズをのせて、180℃のオーブンで15～20分焼く。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

カルシウムを多く含む牛乳とチーズ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むしいたけを使用しています。また、大豆製品もカルシウムを多く含むので骨粗しょう症予防におすすめの料理です。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
240	14.6	15.9	14.2	0.8
kcal	g	g	g	g