

子どもから高齢者まで好まれる味！
簡単！カルシウムたっぷり！
アスパラの豆乳グラタン



おすすめ
メニュー
はじめました

【栄養価（一食あたり）】

◇エネルギー	130kcal
◇カルシウム	175mg
◇たんぱく質	9.8g
◇食塩相当量	0.7g

【材料（1人前）】

グリーンアスパラガス	3本（75g）	
木綿豆腐	1/4丁（50g）	
豆乳	1/8カップ（25cc）	} A
マヨネーズ	小さじ3/4（3g）	
味噌	小さじ1/2（3g）	
溶けるチーズ	10g	
粉チーズ	小さじ3/4（1.5g）	

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下半分をピーラーで剥いて半分の長さに切る。
- ②木綿豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で1分半程加熱して水切りする。ボールに移して、泡だて器で滑らかになるまで崩し、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に②を半量入れ、①のアスパラを並べ、残りの②をかけ、溶けるチーズ、粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。