



豆腐のホワイトソースグラタン

大谷 美智さん (学校法人原田学園 広島酔心調理製菓専門学校)



対象：健康家6人家族の夕食…1人分のエネルギー：176kcal

作り方

- ① 豆腐の水気をしっかり切っておく。
- ② ほうれん草を茹で、一口大に切る。
- ③ ささ身を一口大に切り、玉ねぎをスライスして、しめじの石突きを取り、フライパンで炒めておく。
- ④ 豆腐をつぶして裹ごしする。
- ⑤ 裹ごしした豆腐に調味料、白みそを加えよく混ぜる。
- ⑥ グラタン皿に③を盛り、⑤をかけてチーズをのせオーブンで7~8分焦げ目が付くまで焼く。
- ⑦ 焼きあがったら上にねぎをトッピングして完成。

🍅🥕🥦🌶️ レシピを考えた理由

体に必要な良質なたんぱく質を低カロリーで摂取するためにはどうしたら良いかと考えたときに、まず材料として頭に浮かんだのが豆腐、ささ身でした。

それを組み合わせておいしく食べようと思った時に思いついたのがグラタンでした。

ただ、生クリームやバターを使わずに作りたかったので、豆腐をホワイトソースの代わりにし、味付けに白みそ、めんつゆなどお豆腐との相性が良さそうな物を選びました。

その他の材料として、ほうれん草、玉ねぎ、しめじなどの野菜も使用しました。ほうれん草は、**ビタミンA**や**葉酸**、**鉄分**が豊富で、大豆は**ビタミンB1**が多く、しかも玉ねぎなどと一緒に食べるととても効率よく**ビタミンB1**を吸収する事ができる食材なので良いと思いました。しめじは栄養価よりも低カロリーであることと食物繊維が豊富な面が良いと思って使用しました。味が淡泊になり過ぎると嫌なので、最後にチーズをのせるとグラタンらしいコクが出るかな？ と思い、チーズを使用してみました。

材料 (6人分)

木綿豆腐	2丁
玉ねぎ	1個
しめじ	1房
ほうれん草	4房
鶏ささ身	2枚
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
醤油	小さじ1
塩・こしょう	少々
白みそ	大さじ2
とろけるチーズ	適量
ねぎ	少々

★ One Point

豆腐は少し湯に通し、重しをして水分を取る。
しっかり水分を取らないと水っぽくなってしまいますので注意。

選 評

摂りすぎると生活習慣病になりやすい生クリームやバターを使わないヘルシーなグラタンにこだわったとのこと。

低カロリー、高たんぱく質な食材として、鶏のささ身を選び、豆腐と白みそ、めんつゆを使った和風ホワイトソースを考案しました。カロテンや葉酸、鉄分豊富なほうれん草とビタミンB1の吸収を助ける作用のある玉ねぎ、食物繊維豊富なキノコなど、**栄養素**のはたらきを理解したうえで、食材を決められています。

(東京家政大学
ヒューマンライフ支援センター
講師・管理栄養士 内野美恵先生)