

厚揚げの豆乳グラタン

調理時間 35分



【材料（4人前）】 【分量】

厚揚げ	2枚
ブロッコリー	160g
しめじ	1パック
粉チーズ	小4

<ソース>

たまねぎ	1ヶ
バター	50g
小麦粉	大4
調整豆乳	600cc
みそ	大1
スープの素	小1

※豆腐のできる豆乳は固まるので調整豆乳を使用しました

【作り方】

- (1) 厚揚げは油抜きをして、縦半分に切り、さらに1cm位の厚さに切っておく
- (2) ブロッコリーは小房に分けてゆでておく
- (3) しめじは小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。
- (4) ソースは鍋にバターを溶かし、玉ねぎ薄切りをこがさない様に炒める
- (5) 小麦粉を加えよく混ぜて、豆乳を加えて混ぜる
- (6) みそ・スープの素をくわえ、混ぜながら5分位煮てとろみをつけ、しめじを加える
- (7) 耐熱容器に厚揚げを並べて、ブロッコリーをのせ、ソースをかけてチーズをふる
- (8) オーブン220度で15~20分焼く
- (9)
- (10)
- (11)
- (12)



【食育におけるねらい、目的】

大豆は生活習慣病の抑制などの健康食品です。
子供も好きなグラタンを目先を変えて豆乳を使ってみました。
粉チーズも牛乳に替わる食品になり、ブロッコリーはビタミンC・食物繊維を多く含む
緑黄色野菜で、葉物野菜より多く食べられます。

【使用する地域特産品】

ブロッコリー