

★ ★ ★ ★ ★
食育ソムリエのおすすめ

野菜たっぷり

レシビ

★ ★ ★ ★ ★

たけのこの グラタン



豆腐と白みそをホワイトソースの代わりにした、ヘルシーで軽い味わいのグラタンです。

【材料】（4人分）

ゆでタケノコ…200g

ソフト豆腐…400g

タマネギ…1/2個

シメジ…80g

ベーコン…35g

ニンジン…40g

アスパラガス…1本

小麦粉…大さじ2

塩、コショウ…適量

サラダ油…適量

スライスチーズ…2枚

パン粉…適量

【調味料】

白みそ…大さじ2

マヨネーズ…大さじ2

だししょうゆ…大さじ1

【作り方】

- 1 豆腐を水切りする。タケノコの穂先5cmくらいは縦8つに割り、残りは2cm角に切る。
- 2 タマネギはみじん切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。シメジは小房に分ける。
- 3 アスパラガスはハカマと根元の硬い皮を取って、穂先は縦半分になり、残りは乱切りに。ニンジンは5mmの輪切りにして花型に抜く。どちらもレンジで加熱して（火を通して）おく。
- 4 豆腐を泡立て器でつぶし、【調味料】を加えてよく混ぜる。
- 5 ②を油を入れたフライパンで炒めて塩、コショウで味付けし、角切りのタケノコを加え、小麦粉を振り入れてからめる。
- 6 ④と⑤を混ぜ合わせて器に盛り、穂先タケノコと③を飾る。チーズとパン粉をのせ、オーブントースターできつね色になるまで焼く。