

サバ缶でグラタン



石巻市食育推進キャラクター
さばまっき

一般的なグラタンの食塩相当量
2.9gと比較して、
1.7gです！！

材料（4人分）			
サバ缶	2缶	【豆腐クリーム】	
玉ねぎ（スライス）	1個	絹ごし豆腐 （よく水切りをしておく）	} 2丁 60cc A 大さじ2 適量
キャベツ（せん切り）	2枚	牛乳（または豆乳）	
ブロッコリー	8房	白だし	
しめじなどお好きなきのこ	2つかみ	黒コショウ（あらびき だとなお可）	
溶けるチーズ	80g		

- ① 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリーはレンジで軽く火を通してから、耐熱容器に並べます。
- ② サバ缶は汁をきり、玉ねぎの上に身をくずしながら並べ、ブロッコリーとお好きなきのこをちりばめます。
- ③ よく水を切った豆腐をくずしながら、ボールに入れ、Aをすべて入れて、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜます。
- ④ ②に③を流しいれ、溶けるチーズをのせてから、オーブントースターで約3分加熱します。（器が熱くなるので要注意）
- ⑤ 黒コショウをふって、できあがり。

エネルギー	339kcal	炭水化物	12g
脂質	19g	たんぱく質	30.3g
食塩相当量	1.7g		

