

絹揚げグラタン ~げんた万能うまみそを使ったレシピ~

レシピ提供：渡部 早苗先生（医療法人社団 櫻会 田無南口クリニック 管理栄養士）



■材料【1人分】

| | | | |
|--------|------|-----------|-----|
| 絹厚揚げ | 150g | げんた万能うまみそ | 10g |
| さやいんげん | 20g | マヨネーズ | 10g |
| ミニトマト | 40g | パン粉 | 3g |

■作り方

- ① 絹厚揚げは一口大に切り、さっと茹でる。
- ② さやいんげんは茹でて3cm長さに切る。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ げんた万能うまみそとマヨネーズを合わせる。
- ⑤ ①の絹厚揚げ、②のさやいんげん、③のミニトマトを④で和える。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、パン粉をかけ、オーブントースターで3分ほど焼く。

♪ワンポイントアドバイス

- 絹厚揚げをグラタン風にアレンジしてエネルギーアップできます！
- ホワイトソースを使わず、手軽に作れます！

！ご注意！

オーブントースターで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

栄養成分値(1人分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) |
|-----------------|--------------|-------------|--------------|
| 366 | 11.8 | 25.0 | 23.6 |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 332 | 540 | 163 | 0.8 |

絹厚揚げの栄養成分値は、メーカーにより異なりますので表示値は参考値です。
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



げんた万能うまみそ

