

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

~低糖質レシピ~

5月

「簡単！野菜グラタン」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	298kcal
糖質	7.9g
たんぱく質	13.0g
脂質	15.7g
食物繊維	5.1g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
小林 陸玖さん、林 由華さんが考案しました。

監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは??

グラタンはベシャメルソースを使うのが一般的ですが、小麦粉を使うので糖質が多くなってしまいます。なので、今回のグラタンは豆腐を使うことによって糖質を抑え、ベシャメルソースのとろみも再現しました。
また、野菜をたくさん使うことで食物繊維も摂れるので、糖質の吸収を抑えることもできます。

材料と作り方 (2人分)

-材 料-	
ブロッコリー	100 g
パプリカ (赤)	52 g
アスパラガス	48 g
鶏ささみ	120 g
絹ごし豆腐	300 g
塩	2 g
こしょう	1 g
顆粒コンソメ	10 g
味噌	12 g
スライスチーズ	72 g

-作り方-

- ① 野菜と鶏ささみを一口大に切る。
- ② ①を炒め、耐熱容器に移す。
- ③ 絹ごし豆腐と塩、こしょう、コンソメ、味噌を、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ ③を②にかけて、その上にチーズをのせる。
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで4分焼いて完成!

298kcal

