

# 2023 美活食 ~ 低糖質 ~

## 「低糖質お豆腐グラタン」

2月



### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	288kcal
炭水化物	7.2g
糖質	2.5g
たんぱく質	25.6g
脂質	19.7g
塩分	2.1g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
甲谷 寧々さん、石川 佑夏さんが考案しました。  
監修:佐藤 未来先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

糖質を抑えるためにホワイトソースに小麦粉を使用せず、豆腐を使って通常のグラタンと比較して糖質を約90%抑えました。チーズがたっぷり入っているのでカルシウムが豊富に摂れます。鶏肉やチーズのたんぱく質はダイエットをしている方や筋肉トレーニングをしている方にもおすすめなので、是非寒い日に食べてみて下さい。

### 材料と作り方(2人分)

#### 材 料

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	20g
ピザ用チーズ	60g
絹ごし豆腐	200g
顆粒コンソメ	6g
豆乳	60ml
マッシュルーム	40g
ブロッコリー	40g
有塩バター	10g
乾燥パセリ	0.2g

288kcal



#### 作り方

- ① ブロッコリーを沸かしたお湯で2分茹でておく。
- ② フライパンにバターをひいて玉ねぎ、鶏もも肉を炒め、鶏肉に焼き色がついたらマッシュルームを入れる。
- ③ 豆腐、豆乳を泡だて器で混ぜてフライパンに投入する。
- ④ コンソメを入れて溶けたらブロッコリーを入れて混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に入れてチーズをかけて200度で約10分焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったらパセリをかけて完成!