



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 豆腐の 簡単ふわふわグラタン



一人あたり【エネルギー 198 kcal, たんぱく質 19.5 g カルシウム 125 mg、食塩 1～1.5 g】

### 【材料】(2人分)

絹豆腐 一丁  
 卵 2個  
 鮭フレーク (又は、タラコや明太子など) 20g ほど  
 油揚げ 半枚  
 鰹節 3g  
 醤油、すり白胡麻、酒 みりん ごま油 各小さじ1杯  
 塩 適量  
 ※お好みで、マヨネーズ、チーズ、刻み海苔適量

### 【作り方】

- ① 油揚げは湯抜きし、千切りにする。絹豆腐は水けきる。
- ② ボールに全ての材料を入れ、卵と豆腐を崩し混ぜるようにして、全体を混ぜ合わせ、耐熱皿に入れる。
- ③ 上にお好みで、マヨネーズ、チーズ、刻み海苔をのせて、トースターで10分ほど焼く。

現代人に不足しがちな栄養素が摂れ、美味しく手軽にいただけるメニューです。高齢の方やお子様にも安心して食べていただけますので、家族皆で楽しむことが出来る、食卓のメイン料理にもなり得る一品でもあります。作業工程は、切るものもあまりなく、ほぼ混ぜるだけです。調理器具も簡単なものとトースターか電子レンジがあれば出来てしまいます。お子様でもつくれてしまうほど手軽ですので、忙しい働き盛りの方や料理が苦手な单身者にも是非、トライしていただきたいと思います。

サケフレークの代わりに、余ったタラコや明太子でも可能です。また、マヨネーズやチーズのカロリーが気になる方は、量の調整や、低カロリーのものを選ぶとよいでしょう。より和風にしたい場合は、麺つゆを使用したり醤油の量を増やしてもよいかもしれません。

栄養としては、糖質、脂質が少なく低カロリーでありながら、高タンパクですので、ダイエット中の方にも良いでしょう。また大豆や胡麻のカルシウムに加え、良質のたんぱく質がふくまれる大豆と卵が骨粗鬆症の予防に有効です。これからの涼しくなる季節に温かくヘルシーでからだに優しい料理ですので、是非お試しください。



人材バンク  
管理栄養士  
嶋崎 淳子

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>