

Salmon & Spinach Gratin

Fellow Food Health Care

Janvier
2016

低糖質！

鮭とほうれん草のグラタン

1月号

No.2

豆腐でできたヘルシーなグラタンです

作成時間……………20分

■ 1人前

カロリー……………277kcal

塩分……………1.5g

糖質……………5.1g

■ 材料 1人前

♡絹ごし豆腐……………1/2丁(150g)

♡卵黄……………1個

♡コンソメ……………小さじ1/2

♡粉チーズ……………小さじ1

♡オニオンソテー……………20g

鮭切り身……………20g

ほうれん草……………20g

ミックスチーズ……………20g

粉チーズ……………小さじ1/2

■ 作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包みレンジ(600W)で2分加熱する
- 2 ♡材料を全て混ぜる(豆腐クリーム)
- 3 鮭とほうれん草はバターで炒めグラタン皿に入れる
- 4 “2”の豆腐クリームを入れる
- 5 ミックスチーズと粉チーズをかけてトースターで5分焼いたら完成

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐があります。カリウムやビタミンB1・B2などの水溶性成分は絹ごしが上回ります。原料は大豆ですが、イソフラボンやレシチンなどを含み消化が良いのが特徴です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



豆腐なのに食べごたえがあり美味しい。食感も良いし、普通のグラタンみたいです。

豊橋ハートセンター 循環器内科
今村 公威 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

豆腐の水分は切りすぎると食感が固くなります。濃度が少し緩いくらいですと、焼き上がりがなめらかに仕上がります。塩分が気になる方はチーズの量で調整して下さい。鶏肉とブロッコリーや、海老と明太子のグラタンなど、好きな具材でお楽しみください。

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐