

豆腐のグラタン

淡泊な豆腐を洋風にアレンジ

豆腐の原料である大豆は、タンパク質が豊富に含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。

《材料》

絹ごし豆腐	300g
ほうれん草	100g
しめじ	60g
サラダ油	少々
塩・こしょう	少々
ミートソース	120g
ホワイトソース	180g
牛乳	120cc
溶けるチーズ	1枚

つくり方

- 1 豆腐は1cm厚さに切り、水けをきる。
- 2 ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切り、ほくしたしめじとサラダ油でいためる。
- 3 耐熱容器に豆腐を並べ、ほうれん草としめじをのせる。ミートソース、牛乳でのばしたホワイトソース、チーズの順にのせる。
- 4 オーブントースターで焼き色がつくまで7～8分焼く。



和風ミルクのみそ汁

味噌と牛乳は相性がよく、様々な和風料理に活用できます。
具たくさんにして、野菜も一緒にとれば一石二鳥♪



材料(4人分)

大根	… 1/6本
にんじん	… 1/4本
あさつき	… 5本
油揚げ	… 1枚
だし汁	… 300ml
酒	… 大さじ1
みそ	… 大さじ3
牛乳	… 400ml

作り方

1. 材料を切る
大根とにんじんは1cm幅の短冊切り、あさつきは4cmの長さに切る。油揚げは油抜きしてから短冊切りにする。
2. 具材を煮る
鍋にだし汁、大根、にんじんを入れて湯め、煮立ってきたら油揚げを入れる。
3. みそを加える
酒で溶いたみそを2に加え、仕上げに牛乳とあさつきを入れて弱火にし、温まってきたら器に盛る。

<check!>
みそが汁になじみやすくなるように器で溶いてから加える。