



ねぎたっぷり豆腐グラタン

ねぎにはビタミンC、ビタミンK、カルシウム、βカロテン、葉酸、アリシン（硫化アリル）などが含まれています。ねぎ特有の香りのもとであるアリシンは血行促進、疲労回復効果や、抗菌・殺菌作用があり、病気への抵抗力を高める働きをしてくれるため、発がん抑制作用があるといわれています。また、アリシンはビタミンB₁の吸収を高め、新陳代謝の働きを促進させます。肉類などのビタミンB₁を多く含む食品と一緒に調理するのがお勧めです。豆腐には、女性ホルモンと似た働きをするイソフラボンが含まれています。女性に嬉しいメニューですよ！

材料（2人分）

| | |
|--------|--------------|
| ねぎ | 150g（約1.5本） |
| しめじ | 80g（1/2株） |
| ベーコン | 60g |
| 塩コショウ | 適量 |
| 絹ごし豆腐 | 150g |
| 顆粒和風だし | 小さじ1（3g） |
| 味噌 | 小さじ1（6g） |
| 小麦粉 | 大さじ1/2（4.5g） |
| チーズ | 50g |
| パン粉 | 4g |



1 ねぎは斜め切りにし、しめじは根元を切り落としほくしておく。ベーコンは食べやすい大きさに切る。ねぎ、しめじ、ベーコンを炒め、塩コショウで下味をつける。



2 鍋にAの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。



3 中火でとろみがつくまで火にかける。



4 耐熱容器に①、③を順番に乗せ、上からチーズ、パン粉をかけトースターで5～7分焼いたら完成。



栄養価（1人分）

エネルギー

260kcal

たんぱく質

17g

塩分

2.5g

point!

手順1でフライパンの代わりに電子レンジを使用すると時短になりますよ。

調理時間
20分