



ちょっと
工夫で!

たんぱく質UPレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
270 kcal

1人分
食塩相当量
2.3g

1人分
たんぱく質
18.4g

麻婆豆腐がグラタンに!!

焼きチーズグラタン麻婆

たんぱく質量

麻婆豆腐
だと

12.1g

チーズを入れた
グラタンにすると
18.4g

6.3g
UP!

豆腐とチーズを組み合わせることで、
たんぱく質の摂取量がアップします。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

木綿豆腐	1丁(300g)	水	150ml
豚ひき肉	50g	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
あさりのむき身	6粒	酒	大さじ1
ぶなしめじ	50g	醤油	大さじ1
長ねぎ	10cm(30g)	味噌	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1		
ごま油	大さじ1		
		片栗粉	小さじ1
		水	小さじ1
		ピザ用チーズ	80g
		パン粉	大さじ1

- 豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱容器にのせ、電子レンジ(600w)で1分加熱し、一口大に切ります。ぶなしめじと長ねぎはみじん切りにします。Bを混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作っておきます。
- フライパンにごま油を入れて熱し、長ねぎ、豆板醤、おろし生姜を入れて軽く炒めます。豚ひき肉、あさり、ぶなしめじを加えて炒めます。ひき肉の色が変わったら、Aを入れて沸騰させ、1の豆腐を加えて混ぜ合わせます。
- 全体に火が通ったら、1の水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせます。
- 3を耐熱皿に盛り付け、上からチーズとパン粉をふり、トースターで10分ほど、チーズがこんがり焼けるまで焼きます。



ココがPOINT!

辛味を強くしたい場合は、豆板醤をしっかり炒めてください。辛さを抑えたい場合は、Aと一緒に豆板醤を加えることで辛みがマイルドになります。また、あさりを加えることでうま味がアップします。