

東京で採れる食材を使用した食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピ。塩分控えめもポイント

鮭の豆腐グラタン

《材料（2人分）》

絹ごし豆腐	150g
マヨネーズ	大さじ2（24g）
にんにくチューブ	5g
みそ	小さじ1弱（5g）
こしょう	少々
銀鮭	100g
酒	大さじ1
こしょう	少々
ごぼう	60g
さつまいも	80g
たまねぎ	120g
まいたけ	60g
油	小さじ1
ピザ用チーズ	20g

《栄養価》 1人分

エネルギー：379kcal
たんぱく質：20.7g
食塩相当量：1.0g／食物繊維：6.3g



ごぼうといえば、江戸東京野菜の「滝野川ごぼう」があり、まいたけは、檜原村で栽培しています。都内にある「農産物直売所」を利用してみましょう♪

《作り方》

☆豆腐のホワイトソース

- ①ボウルに豆腐、マヨネーズ、にんにく、みそ、こしょうを入れて混ぜる。
- ②滑らかなクリーム状になったら完成。

☆グラタン

- ①鮭は、1口大に切ってこしょう・酒をふる。
- ②ごぼうはささがき、さつまいもはお好みの形に切り、それぞれ水にさらす。たまねぎは薄切りにし、まいたけは石づきを取ってほぐす。
- ③フライパンに油を入れ、鮭・ごぼう・さつまいも、たまねぎ・まいたけの順によく炒める。
- ④火が通った③に、豆腐のホワイトソースを入れて混ぜる、
- ⑤耐熱皿に④を入れ、チーズを上にかけてオーブントースターで12分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

- ・鮭は生のものではなく、鮭フレークやツナ缶などを代用すると、より時短レシピになります。
- ・豆腐は、大豆と同様にカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、歯や骨をつくるのに欠かせないミネラルで、ビタミンDを多く含む鮭と一緒に食べるとカルシウムの吸収が良くなります。ホワイトソースには、レシピ以外の食材「かぶ」や「ブロッコリー」を合わせるのもいいですね。