

タンパク質がとれる!!

Recipe

豆腐の和風グラタン

材料
(2人分)

- 絹豆腐 200g
- 鶏むね肉 250g
- しめじ 100g (1パック)
- 玉ねぎ 80g (1/4個)
- ブロッコリー 80g (1/3個)
- バター 10g
- ★牛乳 大さじ4
- ★コンソメ 小さじ1/2
- ★味噌 小さじ1
- ★塩胡椒 少々
- ★片栗粉 大さじ1/2
- チーズ 40g



(1人分)

エネルギー: 388kcal
たんぱく質: 45.2g
脂質: 17.0g
炭水化物: 14.0g
食塩相当量: 1.2g

作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで600w3分加熱。
- しめじをばらし、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ボウルに豆腐を入れて崩し、材料の★のものを加えて混ぜる。
- フライパンにバターを入れて鶏肉を焼く。
- しめじ、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ④を入れて煮る。
- 容器に移し、チーズをのせてオーブン(200~250度)で10分から12分。

普段のお食事に
タンパク質をプラスするには...
調理不要でコンビニなどでも買うことができる豆腐や納豆、チーズ、ちくわ、サラダチキン、冷凍の枝豆などがおすすめ
高塩分や高脂質のものには注意です!



@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。

フォロー・いいねお待ちしております♪

 PINOKIO
<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士作