

ダイエット

豆腐グラタン

作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

材料 (2人分)

- | | | | |
|---------|-------|----------|------|
| ● ほうれん草 | 80 g | ● 固形コンソメ | 1/2個 |
| ● 玉ねぎ | 20 g | | (3g) |
| ● ハム | 1枚 | ● 塩コショウ | 少々 |
| ● 絹ごし豆腐 | 200 g | ● ピザ用チーズ | 30g |
| ● 卵 | 1個 | ● マヨネーズ | 12g |



調理時間
20分

✓ エネルギー 224kcal
✓ 鉄 2.5mg



作り方

- ① ほうれん草を3cm幅に切り、600wの電子レンジで1分加熱し水にさらして絞る。
- ② 玉ねぎを薄切り、ハムを2cm角に切る。
- ③ 豆腐をキッチンペーパーでくるみ、600wの電子レンジで1分30秒加熱する。キッチンペーパーを外し、新しいペーパーで再度包み、水気を切る。
- ④ ボウルに①・②・豆腐・卵・コンソメ・塩コショウを入れ混ぜる。
- ⑤ ④を容器に入れて、チーズをのせ、マヨネーズを格子状にかける。
- ⑥ トースターで焦げ目がつくまで10分ほど焼く。

ポイント

ほうれん草は、鉄を多く含み、鉄の吸収を助けるビタミンCも含みます。他にもビタミンAやビタミンB1、ビタミンB2、葉酸を多く含みます。

豆乳は牛乳と比べると、約60倍もの鉄が含まれています。

ダイエット中も栄養が偏らないように、不足しがちな鉄やビタミン類を豆乳とほうれん草などで補いましょう。

