

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆ほうれん草の豆腐グラタン◆◇

1人分エネルギー：272kcal

塩分：1.1g

### <材料：4人分>

- ほうれん草・・・1袋
- じゃがいも・・・中2個
- バター・・・・・・・・15g
- 絹ごし豆腐・・・1丁（350g）
- ◆牛乳・・・・・・・・1カップ
- ◆塩、こしょう・・・少々
- ◆コンソメ・・・1個
- パン粉・・・・・・・・20g
- とろけるチーズ・・・80g



### <作り方>

- ① ほうれん草は4cm幅に、じゃがいもは1cm程度の角切りにし、鍋に入れてバターで炒める。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで水切りをする。  
（500W、2分）
- ③ ①に②と◆を入れ、コンソメが溶けるまで温める。
- ④ 耐熱容器に③を流し入れ、とろけるチーズ、パン粉をのせる。  
トースターに入れて焼き目がつくまで焼く。

