



★温活レシピ★



豆腐グラタン

【材料／4人分】

木綿豆腐（厚みを半分にし一口大）	200 g
ほうれん草（ゆでて、3cm 長さ）	120 g
生しいたけ（薄切り）	4 本
かぼちゃ・玉ねぎ（薄切り）	80 g
ベーコン（細切り）	20 g
小麦粉	大さじ 2
牛乳	1・1／2 カップ
みそ	小さじ 1
ピザ用チーズ	10 g
こしょう	少々



【作り方】

1. フライパンにしいたけ、玉ねぎ、かぼちゃを入れ少量の水を入れ蒸し焼きにする。
2. ほうれん草を 1 に加え、小麦粉を全体にふり入れ、牛乳を一度に加えてよく混ぜ、中火にかけて絶えず混ぜながらふつふつとするまで煮て、みそ、こしょうを混ぜる。
3. 豆腐を 2 に加えてさっと混ぜ合わせ、耐熱容器に移してチーズを散らし、オーブントースターで 7～8 分焼く。

温活レシピで体も心もぽかぽか
寒い冬も元気にすごしましょう