

# 豆腐の塩こうじグラタン



## 栄養量(1人分)

エネルギー294kcal/蛋白質14.4g  
脂質19.7g/炭水化物14.2g/塩分3.1g

## 乗り切りPOINT

豆腐は消化吸収がよく、良質な蛋白質を含んでいます。ホワイトソースを合わせることで栄養アップし、まろやかになります。塩こうじには、乳酸菌が含まれ整腸作用も期待できます。こんがり焼いた風味や見た目が食欲増進に働きかけます。

## ❁材料(1人分)

☆絹ごし豆腐	150g
塩こうじ	小さじ2
★ホワイトソース缶	80g
★とろけるチーズ	1枚
あれば粉パセリ	適宜

## ❁作り方

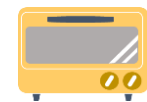
- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み電子レンジ500Wで1分程加熱し水気を切って3等分にスライスする。
- ② グラタン皿に①を並べ、まんべんなく塩こうじをぬる。
- ③ ②にホワイトソース、チーズをのせる。
- ④ トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ あれば粉パセリをかざりできあがり。



食欲不振



口内炎



下痢

消化器術後