



おからグラタン

1人分 栄養量

 212kcal

 9.9 g
炭水化物

 1.2g
塩分



食器提供：鶴林窯

材料 (2人分)

- ・ 豚ひき肉 60 g
- ・ 塩 少々
- ・ 玉ねぎ 80 g
- ・ しめじ 40 g
- ・ ほうれん草 20 g
- ・ サラダ油 少々
- ・ 卵 1/2個
- ① ・ おから 40 g
- ・ 牛乳 100cc
- ・ コンソメ 小さじ1/2
- ・ とろけるチーズ 20 g
- ・ パセリ 少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、しめじは小房に分け、ほうれん草は3cmに切る。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉と①の野菜を炒める
- ③ ①の材料を混ぜ、②もあわせて混ぜる。
- ④ グラタン皿に流し込み、とろけるチーズをかける。
- ⑤ 250度のオーブンで15分程、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ きざんだパセリを散らす。