

鶏と豆乳の和風グラタン

2月のテーマ ～フレイル予防ができるレシピ(高たんぱく)～



...献立意向...

- * とり肉と豆乳でたんぱく質アップ！1日に必要なたんぱく質の約3分の1を摂取できます◎
- * とり肉を塩こうじに漬けておくことで柔らかくなり、下味もつくので塩分が控えめでもおいしくいただけます◎塩こうじがない場合、軽く塩を振っても作ることができます。
- * みそも入っているのでご飯にも合う味です。
- * フライパンひとつでできるので、手軽に作れます。
- * 豆乳が苦手な方は牛乳に替えてもOK！

～たんぱく質を手軽に取ることができる食品(例)～

たんぱく質は骨や筋肉など、元気な体を作るのに必要な栄養素です。



チーズ



ヨーグルト

豆乳



卵



鶏と豆乳の和風グラタン

1人分栄養価： エネルギー 367 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 11.3 g 食塩相当量 1.0 g

材料：2人分

鶏もも肉	140g
塩こうじ	小さじ2
油	小さじ2
白ネギ	40g(白い部分1/2本程度)
しめじ	50g(小パック1/2)
みそ	小さじ1
豆乳	140ml
薄力粉	小さじ2
ブロッコリー	60g(子房約6つ分)
ピザ用チーズ	40g

作り方：

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こうじをもみこんでおく。
- ② ブロッコリーを小房に切り、下茹でする。(電子レンジを使って下茹でしてもよい)
(電子レンジで下茹でする場合：子房に分けた後よく洗い、水気がついたまま耐熱皿に入れる。
緩くラップをかけて2分30秒加熱、固ければ20秒ずつ追加加熱する。)
- ③ 長ネギは3cm位の筒切り、しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ フライパンに油を引き、鶏もも肉、長ネギ、しめじを入れて火が通るまで炒める。
- ⑤ ④にみそ、豆乳、薄力粉を入れて混ぜる。
(ダマが気になる場合は、④に混ぜる前にみそ、豆乳、薄力粉を先に混ぜておく。)
- ⑥ とろみが出てきたら、ブロッコリーを加えチーズをかける。
- ⑦ フライパンのふたをして弱めの中火でチーズが溶けるまで3～5分焼く。
- ⑧ お好みで黒こしょうをかける。

