



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



クリームソースを豆腐に変えてみよう!
まるごと豆腐のかにクリーム風グラタン



一人あたりのエネルギー 329kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

豆腐(絹) 1丁
かに風味かまぼこ 3本
A [コンソメ(顆粒) 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1
とろけるスライスチーズ 1枚

■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱したら水切りをし、粗熱を取っておく
- ②かに風味かまぼこはほぐしておく
- ③ビニール袋に①とAを入れて豆腐を潰しながら調味料が全体に混ざるように揉み込む
- ④耐熱皿に③を流し入れ、②とスライスチーズを乗せ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く



豆腐をしっかり潰すことでよりホワイトソースのような口当たり!
牛乳や生クリーム、バターなどは使用しないのでコストを抑えられるだけでなく、重たくなりすぎず、ボリュームのあるメイン料理ができますよ!

cooking memo