



豆乳、豆腐、自家製ハムを用いた無添加で高タンパク、低糖質なグラタン。

豆乳ソースの豆腐キノコグラタン

材 料 4人分

バター……………	16g	豆乳……………	200cc
にんにく……………	1片	薄力粉……………	大さじ1
醤油……………	小さじ1	コンソメ……………	大さじ1/2
しいたけ……………	5個	塩……………	少々
まいたけ……………	1袋	こしょう……………	少々
豆腐……………	1.5丁	シュレッドチーズ……………	適量
自家製ハム(鳥もも肉) ……	300g		

群馬県きのこ
振興協議会長賞

優秀賞

作り方

- 1 にんにくをみじん切りにし、しいたけは軸を取って四つ切り、まいたけは手でほぐす。
- 2 (1) をバター (8g) で炒め、火が通ったら醤油を回し入れる。
- 3 グラタン皿に水を切って薄く切った豆腐を並べる。
- 4 鍋にバター (8g) を入れて加熱し、小麦粉を入れ、手早く混ぜ合わせる。そこへ少しずつ豆乳を加え引き延ばし火を止めてから塩こしょう、砕いたコンソメを加える。
- 5 (3) に (4) をかけ、ハムを切って上へのせ、(2) のきのこをトッピングし、適量のシュレッドチーズをかける。
- 6 オーブントースターで8分程焼いて、焦げ目がついたらでき上がり。

