

鶏肉ときのこの豆腐グラタン



栄養情報 (1人分)



エネルギー：293kcal
たんぱく質：16.8g
塩分：1.5g
野菜摂取量：53g



材料 (3人分)

豆腐	300g
A マヨネーズ	大さじ3
A にんにく (チューブ)	小さじ1/3
A コンソメ	小さじ1
A 卵	1個
A 塩・こしょう	少々
A めんつゆ	小さじ1
鶏もも肉	80g
しめじ	60g
まいたけ	60g
フロッキー	40g
バター	適量
B 塩・こしょう	少々
B 醤油	適量
ピザ用チーズ	適量

作り方 (調理時間約30分)

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ② ボウルに①とAを加えて、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉、しめじ、まいたけをバターでよく炒め、Bを加えて味付けする。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、その上に②をかけて茹でておいたフロッキーをのせて、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤ オーブンで5~10分程度、チーズに焼き色がつくまで焼いたら完成。

☆個人栄養指導☆

患者様の病状に合わせて、できるだけ分かりやすくお話をさせていただきます。

月~金曜日 9:00~11:00 13:00~16:00

* 栄養指導は予約制となっています。ご希望の方は、担当医にご相談ください。

☆その他相談☆

質問や相談がありましたら、栄養士がお答えいたします。気軽にご相談ください。

