



# 楽楽!! おいしか介護食

## 和風グラタン



エネルギー 178 kcal  
 蛋白質 8.1 g

### 材料と分量(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁
コンソメ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/4個
ほうれん草	1房
バター	小さじ1
ピザ用チーズ	大さじ2

### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りをしておく
- ② ミキサーに①とコンソメ、マヨネーズ、食塩、コショウを入れてなめらかになるまで攪拌する
- ③ ベーコンは、短冊切りに切る
- ④ 玉ねぎは、皮をむいて食べやすい大きさに切る
- ⑤ ほうれん草は、食べやすい長さに切っておく
- ⑥ フライパンにバターを入れて、③と④⑤を炒める
- ⑦ グラタン皿に⑥を入れて②をかける
- ⑧ ⑦にピザ用チーズをのせてトースターで表面をこんがりと焼く
- ⑨ ⑧にお好みでパルメザンチーズをかける

豆腐のホワイトソースは、手軽にできて、マヨネーズを入れる事で豆腐のクセを押さえてくれることができます。また、混ぜるだけで火を使わないので暑い時期にも手軽にできます。

季節の野菜を入れて作ってみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む