

卵・乳・小麦除去 家族みんなで食べられる

豆腐クリームグラタン



【材料(3～5食分)】

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・ほうれん草 葉3～4枚
- ・中華だし 小さじ1/2 ※使用前にアレルギー表示を確認しましょう
- ・じゃがいも 1個
- ・オリーブ油 小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草を茹でて、月齢に合わせて刻む。
- ② ボウルに絹ごし豆腐、中華だしを入れてなめらかになるまで混ぜる。よく混ぜたら①を加えてさらに混ぜる。
- ③ じゃがいもの皮をむいて丸ごとラップに包み、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。フォークで粗くつぶし、オリーブ油を加えてよく混ぜる。
- ④ ②を耐熱容器に入れ、③を上に乗せたらトースターで軽く焼き目がつくまで加熱する。



豆腐とほうれん草でカルシウム補給に◎
②を冷凍する場合、解凍時に水っぽくなるので、水気を切ってからトースターに入れてください。中心までしっかり加熱しましょう。