

鮭と春キャベツの豆腐ソースグラタン（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：149kcal/食塩相当量：1.0g]

塩昆布がアクセントの優しい味付けの和風グラタン。豆腐ソースで低脂肪、高たんぱく質に。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.5g ●脂質：7.7g ●炭水化物：4.1g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンU、アスタキサンチン、たんぱく質



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

春キャベツ（ざく切り）	400g	[40g]
鮭（一口大に切る）	500g	[50g]
塩昆布	15g	[1.5g]
オリーブオイル	10g	[1g]
<材料a>		
絹ごし豆腐	500g	[50g]
生クリーム	50g	[5g]
塩	5g	[0.5g]
粗びきこしょう	少々	
牛乳	50g	[5g]
粉チーズ	20g	[2g]
青のり	少々	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分
（直径12cm グラタン皿 10個分）

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	6分	240℃

下ごしらえ

・<材料a>は泡立て器で混ぜ合わせる。（※豆腐ソース）

作り方

- 20mmのホテルパン2枚にグラタン皿を並べ、春キャベツ、鮭、塩昆布の順に入れ、オリーブオイルを回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、（※豆腐ソース）をかけて粉チーズをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、青のりを散らす。



調理ポイント

◆作り方2で豆腐ソースをかける際、春キャベツ、鮭を覆うようにかけると焦げにくい。