

# おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

令和2年6月 [No.2]

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

## 【豆腐クリームグラタン】

### 【材料（2人分）】

- A
- 絹ごし豆腐・・・1/2丁（150g）  
（やや小さいサイズは1丁300g）
  - みそ・・・大さじ1/2
  - 牛乳・・・50ml
  - なす・・・1本
  - トマト・・・1個
  - しめじ・・・1/3パック
  - マカロニ・・・40g（1/5カップ）
  - ピザ用チーズ・・・大さじ2
  - 油・・・小さじ1



### 【作り方】

- 1、ボウルにAを入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 2、なすは3mm程度の厚さの輪切り、トマトは乱切り本しめじは石づきを切りほぐし、油をひいたフライパンで炒める。マカロニは少し固めにゆでる。
- 3、グラタン皿に2を入れ、1のソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。
- 4、トースターで10分焼く。

1日の塩分の目標量 男性7.5g女性6.5g

【1人分栄養成分】 エネルギー255kcal たんぱく質12.8g 脂質12.3g 炭水化物23.4g 塩分1.0g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

豆腐はそのまま食べることはもちろんですが、和え衣やソースに活用できます。濃厚な大豆の味が減塩料理のお役に立つ「調味料」となります。ぜひお試しください♪