

2024年2月号

【料理名】厚揚げと根菜の豆乳みそグラタン



【主材料】（2～3人分）

厚揚げ（絹）……1枚（150g）

れんこん……100g

にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本（80g）

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本（65g）

A 調製豆乳（あれば濃厚タイプ）…… $\frac{1}{2}$ カップ

A 練り白ごま、みそ……各大さじ1

A 長いも（すりおろす）……150g

ピザ用チーズ……60g

いり白ごま……小さじ1

【作り方】

1. 厚揚げは水気をしっかりおさえ、1.5 cm角に切る。れんこんは皮をむいてひと口大の乱切りにし、水にさらして水気をきる。にんじんは小さめの乱切り、ねぎは小口から1.5 cm幅に切る。
2. 耐熱ボウルに厚揚げ以外の1と塩小さじ $\frac{1}{4}$ を入れてよく混ぜる。軽くラップをして600 Wの電子レンジで3分加熱し、厚揚げを加えて同様に3分加熱する。そのまま5分おく。
3. Aは上から順によく混ぜ合わせる。
4. 耐熱容器にごま油を薄く塗り、2の水気をきって敷きつめ、3をかける。チーズを散らしてごまをふり、オーブントースターで5～6分焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ1 = 15 ml、小さじ1 = 5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。