

2025 年 11 月号

【料理名】 かきとブロッコリーのみそ豆乳グラタン



【献立】

ガーリックトースト

和風ツナサラダ

【調理時間】 25 分

【カロリー】 417 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】（2 人分）

かき（加熱用）…… 8 個

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$  株（正味 100g）

玉ねぎ……小 1 個

調製豆乳……200 ml

みそ……小さじ 2

ピザ用チーズ……80g

バター……30g

【作り方】

1. かきは塩少々をふってもむ。水大さじ 3 とかたくり粉大さじ 1 を加えてもみ、流水で汚れを落として水気を拭く。小麦粉を薄くまぶす。
2. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいてたんざくに切る。耐熱ボウルに入れ、水大さじ 1 を加えてふんわりとラップをし、電子レンジで 2 分加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
3. フライパンにバター 20g を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、あいているところに残りのバターと①を加えて焼き色がつくまで炒める。ブロッコリーと豆乳を加えて弱めの中火で 2 ～ 3 分煮る。みそをとき入れ、少しトロミがつくまで 2 ～ 3 分煮る。
4. 耐熱容器に③を入れてチーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで 7 ～ 8 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。