

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】417kcal

【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……200mℓ  
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=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。