

# 冬に食べたい♪ タラの豆腐ソースグラタン

寒い夜、家族でほっこり温まる一皿に。



●冬に食べたい♪  
タラの豆腐ソースグラタン

## 1人分栄養量

エネルギー	221kcal
たんぱく質	19g
脂質	8.9g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	1g

調理時間  
**50分**

焼き時間20分を含む

## \*冬に食べたい♪タラの豆腐ソースグラタン

### ●材料 [2人分]

- タラ(切り身) …………… 2切れ
- 塩・こしょう …………… 少々
- サラダ油 …………… 適量
- 里芋 …………… 2個
- 長ねぎ …………… 1/2本
- 長ねぎの青い部分 …………… 適量
- 絹ごし豆腐 …………… 1/3丁(100g)
- 牛乳 …………… 大さじ1
- 小麦粉 …………… 小さじ2
- マヨネーズ …………… 小さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) …………… 小さじ1
- クッキング用チーズ …………… 20g

### おすすめ献立

- ★大根ときのこの炊き込みごはん
- ★冬に食べたい♪  
タラの豆腐ソースグラタン
- ★白菜とりんごのサラダ

作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。
  - 1 たらの皮と骨を取ってひと口大に切り、塩・こしょうをする。水分が出てきたらペーパータオルで拭き取る。
  - 2 長ねぎを斜め薄切りにする。
  - 3 長ねぎの青い部分はトッピング用に小口切りにする。
- 2 里芋の皮をよく洗い、耐熱皿にのせて上からラップをし、500Wで約5分加熱する。粗熱がとれたら手で皮をむき、7~8mm厚さに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、長ネギを入れ、しんなりするまで炒めたらお皿に取り出す。
- 4 3のフライパンにサラダ油少量を追加し、下準備したたらを入れて両面がキツネ色になるまで焼く。
- 5 Aをボウルに入れ、泡立て器で滑らかなクリーム状になるまでよく混ぜる(豆腐の水切りは不要)。
- 6 グラタン皿に里芋を並べ、その上にたら、長ネギの順に重ねていく。上から5のソースをまんべんなくかけ、クッキング用チーズと、トッピング用に切っておいた長ねぎをちらす。
- 7 230℃に温めていたオーブンで、表面に焼き色がつくまで15~20分焼く。

ワンポイントアドバイス



- ★ソースに豆腐を入れることで、エネルギー量をダウンさせ、魚介・野菜類にもよく合います。
- ★里芋の他に長芋やじゃがいも、たらの他に鮭などにされても美味しくできます。
- ★オーブンの代わりにオーブントースターを使う場合は、中まで火が通りにくい場合があるので4で魚に完全に火を通しておきましょう。
- ★豆腐ソースのアレンジとして、たらこを入れたソースもおすすです。

たらこ豆腐ソース

絹ごし豆腐	1/3丁(100g)
たらこ	20g
牛乳	大さじ1
小麦粉	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
濃口しょうゆ	少々(風味付け)