

## 【鯖味噌お豆腐グラタン】

☆鯖はタンパク質源となるだけでなく、必須脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含み、血管を丈夫に保つ、血液をサラサラにする、脳を活性化させる働きがあります。また、マカロニではなく木綿豆腐を使うことで糖質を抑えられます。

### 材料（4人分）

鯖の水煮缶	2缶
木綿豆腐	2丁
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
長ネギ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	40g
パセリ	少量



### 作り方

1. 玉ねぎは薄切りに、長ネギは斜め薄切りにする。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
2. 中火で熱したフライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。しんなりしたら長ネギとしめじを加えて炒め、塩こしょうで味をつける。
3. 豆腐はキッチンペーパーで2重に包み、耐熱皿に乗せてレンジで600w3分加熱する。重しをのせて10分ほどおき、水気を切る。
4. 3の豆腐をボウルに移し、味噌とマヨネーズ、2で炒めた具材を加え、スプーンで豆腐を粗めに潰しながら混ぜる。
5. グラタン皿に4の豆腐を盛り付け、鯖缶を軽くほぐしてのせる。上にとろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。
6. チーズが溶けたら刻んだパセリを散らす。

栄養価（1人分） エネルギー 396kcal、タンパク質 35.6g、塩分 1.7g