

目標  
1日食塩6g以下

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士

## 春キャベツの豆乳グラタン



栄養量：1人分  
エネルギー 164kcal  
たんぱく質 9.6g  
食塩 1.1g  
カリウム 285mg  
リン 140mg

### 材料 (1人分)

キャベツ .....50g 味噌 .....小さじ1(6g)  
豆乳 .....50g マヨネーズ.....小さじ2(8g)  
卵 .....50g こしょう .....適量

- 1 キャベツは水洗いし、太めの千切りにする
- 2 ボールに卵、豆乳、味噌を入れ混ぜる
- 3 耐熱用のお皿にキャベツを入れ、その上から、②の卵液をかける



- 4 最後に、マヨネーズとこしょうをかける
- 5 焦げるのを防ぐため、アルミホイルで蓋をし、トースターで焼く  
800Wで7~8分 最後にアルミホイルを外し少し焼き色を付ける

トースターにより焼き時間が異なりますので途中で火が通っているか確認してください  
卵が固まっていたら出来上がっています