

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