

食欲の秋に！ヘルシーなアレンジレシピ

綾循 レシピ

11月



約4人分

- 塩分1.1g (1人前0.3g)
- 225kcal (1人前55kcal)

(※通常ホワイトソースのおおよそ1/2~1/3のカロリー・塩分量です)



☆豆腐のホワイトソース☆

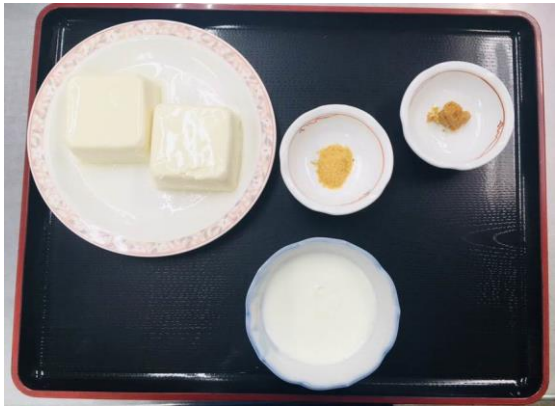
今回は、様々な料理に応用できる簡単ヘルシーなホワイトソースを紹介。ご馳走を食べる機会が増えてくるこの時期にぜひ取り入れてみてください。

集団外来栄養指導やってます！
毎月第2月曜日 13:30~15:00
みんなで楽しく減塩を勉強しましょう！
希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料

絹豆腐：300g
 (1丁 ※小さいものは2丁)
 牛乳：200ml
 (小さいパック1本)
 顆粒コンソメ：小さじ1/2
 味噌：小さじ1/3



1, 絹豆腐・コンソメ・味噌をボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

2, なめらかになったら、牛乳で好みの硬さに伸ばしていく。

(材料の分量で、グラタン等に使うホワイトソースの硬さになります。)



3、これで豆腐のホワイトソースが完成！

4、今回はえびドリアにアレンジしました。

・通常のホワイトソースは小麦粉やバターを使うため高カロリーになりがちです。

今回のレシピは豆腐と味噌でコクを出すことで、減塩とカロリーダウンの両方の効果があります。

・今回はドリアにアレンジしてみました。その他にもグラタンやラザニアに使用したり、固めに作り魚のソースにするのもおすすめです。

・今回は泡立て器で作りましたが、フードプロセッサーで作るとより滑らかで簡単に作ることができます。

・加熱すると豆腐が分離してしまうのでソース自体を長時間沸騰させないことが上手に作るポイントです。具材を混ぜるときは加熱したものを完成したソースに混ぜて使うと良いです。

