



# ブロッコリーの豆腐ソースグラタン

## ♡材料（4人分）♡

- |         |            |
|---------|------------|
| ・ブロッコリー | 280g       |
| ・絹ごし豆腐  | 300g       |
| ・マヨネーズ  | 大さじ6 (72g) |
| ・みそ     | 大さじ2       |
| ・ピザ用チーズ | 50g        |



## ♡♡作り方♡♡

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で3分ほどゆでてザルに上げておく。
- ② ボウルに豆腐を入れ、粗くつぶし、マヨネーズ、みそを加えてよく混ぜ合わせる。①のブロッコリーを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、その上からピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズに焼き色が付くまで焼く。

野菜をたっぷり摂りましょう！ 1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)