

## ◇厚揚げグラタン◇

材 料	分 量 (2人分)	
厚揚げ	2 個	
なす	1 本	
ソーセージ	3 本	
サラダ油	小さじ1・1/2	
塩こしょう	少々	
(トマトソース)		
トマト水煮缶(カット)	150g	
にんにく(みじん切り)	1/2 片	
オリーブ油	小さじ1	
玉ねぎ(みじん切り)	1/4 個分	
オリーブ油	小さじ1.	
コンソメ顆粒	小さじ2/3	
ピザ用チーズ	60g	
パセリ(みじん切り)	少々	

- ① 厚揚げは熱湯に通して油抜きし、ひと口大に切る。
- ② なすはヘタを切り落とし、厚揚げに合わせて切る。
- ③ ソーセージはひと口大に切る。
- ④ オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑤ 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて中火で熱し、香りが出てきたら玉ねぎを加え、薄く色づくまで炒め合わせる。  
トマトの水煮とコンソメを加えて7～8分煮込む。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、ソーセージ、厚揚げ、ナスを炒め、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 耐熱容器に⑥を入れ、⑤のトマトソースをかけたなら、チーズを振りかけてオーブンで12～13分焼く。
- ⑧ 焼きあがったらみじん切りにしたパセリをかける。

【栄養価】エネルギー：378kcal、たんぱく質 18.0g、脂質 31.6g、食塩相当量 2.1g  
 ※良質なたんぱく質が含まれしかも比較的低エネルギー。豆腐よりも水分が少ないので、水切りも不要でボリューム感のあるヘルシーメニューに適した食材の一つです。カルシウムや鉄などのミネラルも含まれています。