

ととのうごはん



Recipe. 30

香ばしくとろける一枚

豆乳 クロックムッシュ

バターなしでヘルシーに

調理時間 25分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用 #電子レンジ調理

栄養価(1人分)

エネルギー	366kcal	脂質	12.3g
たんぱく質	17.5g	塩分	2.3g
糖質	43.6g		



材料

食パン(8枚切り)	4枚
〈A〉 ※よく混ぜ合わせる	
豆乳	100cc
薄力粉	大さじ1/2
コンソメ顆粒	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
ハム	4枚
※半分に切る	
スライスチーズ	2枚
黒こしょう	少々
〈付け合わせ〉	
ディル	適宜
ベビーリーフ	適宜
エディブルフラワー	適宜
紫キャベツ	適宜
※千切りして塩もみする	
マイクロセロリ	適宜

作り方

① 豆乳ソースを作る。耐熱ボウルに〈A〉を入れ、ラップをせずに600Wで1分レンジ加熱し、泡だて器でよく混ぜる。さらに1分加熱してよく混ぜ、再度30秒加熱し、とろみがつくまで混ぜる。



② 食パンに①の豆乳ソースを薄く塗る。ハムを(半円の直線部分をパンの耳に合わせて)4枚のせ、その上にスライスチーズを1枚のせて、食パンを重ねる。同様に1セット作る。



③ ②の上面に①の豆乳ソースを半量ずつ塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く(目安は1300Wで7分)。食べやすいサイズに切り、黒こしょうを散らし、お好みでディルをのせる。さらにお好みでベビーリーフ、エディブルフラワー、紫キャベツの塩もみ、マイクロセロリをお皿に添える。



献立を彩るプラス1品

おからのタラモサラダ風

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	202kcal	脂質	12.6g
たんぱく質	10.4g	塩分	1.4g
糖質	5.7g		

生おから 1/2個

〈A〉
砂糖 小さじ1
酢 小さじ2
豆乳 大さじ2

玉ねぎ 1/8個
※スライスして水にさらし、水気を切る

〈B〉
※たらこの薄皮を取って(飾り用に少し置いておく)、混ぜ合わせる
たらこ 1腹
マヨネーズ 大さじ1
豆乳 大さじ1
黒こしょう 少々

〈付け合わせ〉
紫サラダケール 適宜
※食べやすい大きさにちぎっておく
わさび菜 適宜
※食べやすい大きさにちぎっておく

① 耐熱ボウルにおからを入れ、ふんわりラップをして600Wで1分半レンジ加熱する。〈A〉を入れて混ぜ合わせ、冷ましておく。
② 玉ねぎと〈B〉を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。飾り用のたらことお好みで紫サラダケール、わさび菜を添える。

「キウイヨーグルトドリンク」のレシピをHPで掲載しています。こちらをご覧ください。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック！



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント