

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ シーフード豆腐グラタン

グラタンは通常35gくらいの糖質量ですが、このグラタンなら、約10g！安心して食べることができますね。

準備時間

0分

調理時間

20分

分量

2人分



材料

木綿豆腐 1/2丁
マヨネーズ 大1
味噌 大1/2
とろけるチーズ(ピザ用) 30g
かに風味かまぼこ 3本
しめじ 30g
こしょう お好みで

作り方

- 1、できれば豆腐は水切りする（キッチンペーパーをまいて、重石をおいて20分くらい待つ。めんどくさかったら省略可能！）
- 2、豆腐をぐちゃぐちゃにして、味噌とマヨネーズを混ぜる
- 3、器にちぎったしめじ、一口大にしたカニ風味かまぼこをいれ、2とチーズをのせて、チーズがこんがりするまで焼く
お好みでこしょうをふって出来上がり

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



411

カロリー

糖質

10.9g

塩分

2.6g

豆腐がホワイトソースの代わりに、糖質OFF

グラタンにはお好きな具をいれてもOK