

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ ほうれん草と鮭のグラタン

おからパウダーで作ったホワイトソースなので、糖質OFF。 おなかもいっぱいになります ☆

準備時間

0
分

調理時間

30
分

分量

2
人分



材料

豆乳 1カップ
おからパウダー 30g
生クリーム 大2
塩 小1/4
鮭 150g
ほうれん草 100g
パプリカ 50g
塩 小1/3
コショウ 適量
ピザ用チーズ 40g
バター 10g

作り方

- 1、小鍋に材料をすべていれて、木べらでかるく混ぜる
- 2、中火にかけ、ゆっくり混ぜ火を通し、ふつふつしてきたらできあがり
- 3、鮭は一口大に切る
- 4、ほうれん草、パプリカはバターを溶かしたフライパン
- 5、サーモンを加え、塩コショウをし、ホワイトソースの半量を入れて混ぜ合わせる
- 6、耐熱の器に3をいれ、残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせ、こんがりとし焼き色がつくまで焼く

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

7.1g

好きなお野菜を足してください

もちろん鶏肉などのタンパク質を加えてもOK