



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子

野菜嫌いの子供もこれなら大丈夫



# ホウレンソウと 豆腐のグラタン



ホウレンソウにはカルシウムがたっぷり。また、良質なたんぱく源である豆腐と組み合わせるとさらにカルシウムの吸収がよくなります。骨作りには最適な食品です。



1人分  
**271**  
kcal

### ●材料 (4人分)

ホウレンソウ	1束
豆腐	1丁
ハム	100g
ミニトマト	12個
バター	大さじ1
サラダ油	大さじ1
プレーンヨーグルト	300g
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
チーズ	80g

### ●作り方

- 1 ホウレンソウは洗って、塩ゆでし、水にさらして、水気をきり、3~4cmの長さに切る。
- 2 豆腐は重しをのせて、水をきり、サイコロ大の角切りにする。
- 3 ハムは1cm幅の短冊形に切る。ミニトマトのヘタは取って、半分に切る。
- 4 フライパンにバターを溶かして、ホウレンソウをいため、塩、こしょう(分量外)をする。
- 5 グラタン皿にバター(分量外)を塗り、4を入れる。
- 6 フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面を焼き、グラタン皿に並べる。
- 7 グラタン皿にハム、ミニトマトものをせる。
- 8 ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせて、7にかけ、チーズをのせて、高温のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)