

粉末緑茶で簡単レシピ！ヘルシーで美味しい「お茶豆腐グラタン」



ホワイトソースの代わりに豆腐で作る、ヘルシーな豆腐グラタン。作り方は簡単で、好きな材料を炒めて混ぜてオーブンで焼くだけです。粉末緑茶を混ぜることで豆腐が薄っすら緑に色付き、見た目にもヘルシーでいい感じ。ぜひ作ってみてください。

●材料

豆腐	350 g
玉ねぎ	中 1 個
ズッキーニ	2 分の 1
トマト	1 個
鶏胸肉	150 g
小松菜	適量
バター	20 g
コンソメ	小さじ 2
小麦粉	大さじ 3
粉末緑茶	小さじ 1
チーズ	適量
塩コショウ	少々

●作り方 ※ホームページでは画像付きでご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

1. 玉ねぎは薄切りにし、トマト、ズッキーニ、鶏胸肉は食べやすい大きさに切ります。
2. 水切りした豆腐を潰し、粉末緑茶、小麦粉を入れてよくかき混ぜます。
3. フライパンにバターを入れて火にかけ、温まったら玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、鶏胸肉を入れて中火で炒めます。
4. 材料に火が通ったらコンソメを入れて混ぜ、塩コショウで味を調えます。
5. グラタン皿に炒めた材料を入れ、予め混ぜておいた豆腐を入れて軽く混ぜ、その上にチーズを乗せます。
6. 220 度に予熱したオーブンに入れて 10 分～15 分ほど焼いて、チーズに美味しそうな焼き色がついたら出来上がりです。

豆腐で作るヘルシーなグラタン。粉末緑茶を入れることで、豆腐が緑色になり見た目にもヘルシーでいい感じ。材料は自宅にあるものでいいし、無ければ豆腐だけでも十分美味しく作れます。ぜひお試しください。



いろいろ使えて重宝します。

粉末緑茶

50 g	500 円
200 g	1,240 円
500 g	2,480 円

税込み 送料無料