

# きのこ根菜の豆乳みそグラタン

秋の味覚のきのこ豆乳でつくる和風グラタンです。女性にうれしい食材が豊富に使われています。

## 材料(4人分)

・木綿豆腐 …… 1丁  
・豚ひき肉 …… 200g  
・里芋 …… 大4個 (200g)  
・蓮根 …… 100g  
・ぶなしめじ …… 1房

・白ねぎ …… 1本  
・細ねぎ …… 3本  
・豆乳 …… 400ml  
・味噌 …… 大さじ2  
・コンソメまたは  
鶏がらスープの素 …… 小さじ1

・小麦粉 …… 大さじ2  
・塩 …… ふたつまみ  
・こしょう …… 少々  
・オリーブオイル …… 大さじ1  
・とろけるチーズ …… お好みで

## 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして水切りする(レンジでも可)。その後一口大に切っておく。
- 里芋はやわらかくなるまでレンジにかけ、皮をむき親指大に切る。蓮根は皮をむいてからやわらかくなるまでレンジにかけ1cm幅の半月に切る。ぶなしめじの根元の茶色い部分を切り落としほぐす。白ねぎは1cm幅に切る。細ねぎは5cm幅に切る。
- 豆乳に味噌・コンソメ(または鶏がらスープの素)を入れて、よく混ぜておく。
- フライパンにオリーブオイルをひき、白ねぎを炒めしんなりしたらひき肉を入れ炒める。ひき肉の色が変わったらぶなしめじを加えて炒め、塩・こしょうをする。ぶなしめじがしんなりしたら、一旦火を消し里芋・蓮根を加え小麦粉を振り入れ、全体を混ぜる。
- ③の豆乳を半量加え、火をつけ混ぜる。全体になじんだら残りの豆乳・細ねぎを加え、とろみがつくまで混ぜ、沸かすまで火を入れる。
- 豆腐と⑤を入れ、チーズをのせて(お好みで)200℃~220℃オープンで焼き色がつくまで焼く。

## 栄養価(1人分)

・エネルギー …… 336kcal  
・たんぱく質 …… 21.7g  
・脂質 …… 17.5g  
・炭水化物 …… 24.6g  
・食塩相当量 …… 1.5g

## KEY食材：きのこ

きのこには紫外線を浴びるとビタミンDに変化する「エルゴステロール」が含まれており、食べる前に日光に当たるとビタミンDが増加するのでおすすめです。ビタミンDはカルシウムの吸収を促すため、カルシウムを含む食品とともに摂取することで骨粗しょう症の予防になります。

## クイズの答え **A** 豆腐

更年期に積極的な摂取を心がけるとよいのが、「大豆・大豆製品」です。大豆にはフラボノイドの一種であるイソフラボンという成分が豊富に含まれています。イソフラボンは、体内に入ると女性ホルモン(エストロゲン)と同じような働きをすることが知られ、「植物エストロゲン」とも呼ばれています。日常的に摂取を心がけると、更年期の急激なホルモン減少を緩和するのに役立ちます。ほかにも、大豆製品にはさまざまなものがあるため、変化をつけながら、毎日の食事にとり入れていくとよいでしょう。

食 材	イソフラボン (mg)
木綿豆腐1/2丁 (150g)	42.0mg
絹ごし豆腐1/2丁 (150g)	38.0mg
豆乳1パック (200ml)	41.0mg
厚揚げ1/2枚 (100g)	37.0mg
納豆1パック (45g)	36.0mg
がんもどき1個 (80g)	34.0mg