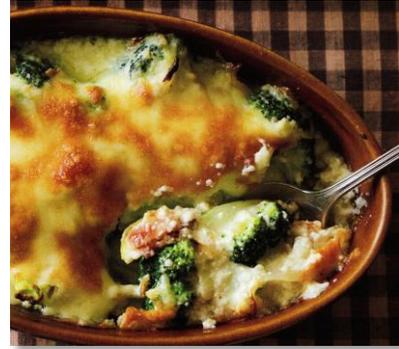


Tofu & Bacon Cream Gratin

Serves 2

Ingredients

- 175 g silken tofu (about ½ block)
- 30 g bacon (2 slices), cut into 2 cm pieces
- 100 g onion, thinly sliced
- 150 g broccoli, cut into small florets
- 120 ml milk (½ cup)
- 60 g pizza-melt cheese
- 20 g butter, divided
- 2 Tbsp all-purpose flour
- ½ tsp salt
- Black pepper, to taste



Instructions

1. Prepare ingredients and tofu cream:

- Slice **onion** thinly.
- Cut **broccoli** into small florets.
- Cut **bacon** into pieces.
- In a bowl, mash **tofu** until smooth, then gradually mix in milk to create a pourable tofu cream.
- Lightly **butter** a heatproof gratin dish.

2. Cook filling:

- Melt half the **butter** in a frying pan over **medium heat**.
- Add **bacon** and cook until lightly rendered.
- Add **onion** and **broccoli** and cook until onion softens.
- Sprinkle **flour** over the mixture and cook, stirring, for **1 minute**.

3. Combine:

- Add **tofu cream** to the pan and stir until thickened.
- Season with **salt** and **black pepper**.

4. Assemble and bake:

- Transfer mixture to the prepared dish. Top with **cheese**.
- Bake in a toaster oven or regular oven until cheese is melted and lightly browned, **about 10 minutes**.

5. Serve hot.

Notes

- Tofu creates a gentle, creamy sauce lighter than a traditional white sauce.
- When tofu is mashed and combined with milk, it mimics a cream base.
- This method works well for gratins and stews.

Sodium-aware adjustment

- Reduce bacon slightly or use low-sodium bacon if available.
- Cheese is the main sodium contributor; adjust quantity if needed.

Nutrition (per serving)

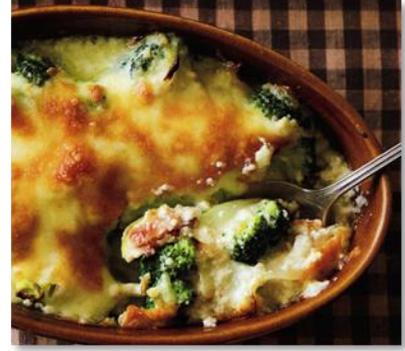
Kcal: ~381 | Protein: ~17 g | Fat: ~27 g | Carbs: ~18 g | Sodium: ~2.1 g

豆腐とベーコンのクリームグラタン

2人分

材料

- 絹ごし豆腐 ½丁 (約 175g)
- ベーコン 2枚 (約 30g)
- 玉ねぎ ½個 (約 100g)
- ブロッコリー 150g
- 牛乳 ½カップ
- ピザ用チーズ 60g
- バター 20g
- 小麦粉 大さじ2
- 塩 小さじ½
- こしょう 少々



作り方

1. 下ごしらえをする。玉ねぎは縦に薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは幅 **2cm** に切る。豆腐はボウルに入れてつぶし、牛乳を加えてなめらかにする。耐熱容器にバター（分量外）を薄く塗る。
2. フライパンにバターの半量を入れて中火にかけ、ベーコンを炒める。玉ねぎ、ブロッコリーを加えて炒め、小麦粉をふり入れて1分ほど炒める。
3. 豆腐クリームを加えて混ぜ、とろみがついたら塩・こしょうで調味する。
4. 耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをのせる。オーブントースターで **10分**ほど、焼き色がつくまで焼く。
5. 熱々をいただく。

ここがポイント（記事より）

- 豆腐＋牛乳で、ホワイトソースより軽い仕上がり。
- グラタンやシチューに応用しやすい方法。