

豆腐グラタン

【材料】 ※1食分作れます

- 豆腐・・・1丁
- マヨネーズ・・・10g
- しょうゆ・・・5g
- チーズ・・・1枚

【使用する調理器具】



- ・耐熱容器



エネルギー224kcal タンパク質21.6g

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約120円

～つくりかた～

- ①豆腐の水分を軽くふき、ボウルに入れてペースト状にする。
ペースト状にしたら、マヨネーズ、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ②①を耐熱容器に移しチーズを1枚上へのせ、ふんわりラップをかける。
- ③電子レンジの600Wで5～8分加熱して完成。

～メモ～

- ・絹豆腐ではクリーミーでなめらか、木綿豆腐は食べ応えがあり、どちらも美味しく召し上がれます。