



お手軽大豆料理



ラクラク度
★★★

ミートソースと豆腐でのどごしなめらか

ミートソース豆腐 (2人分)



材料

- 絹ごし豆腐 300g
- ミートソース 1/2袋(100g)レトルト
- とろけるスライスチーズ 2枚

作り方

- ① 耐熱容器に食べやすい大きさに切った絹ごし豆腐を並べる。
- ② 豆腐の上にミートソースをかけ、とろけるチーズをのせてふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。

* 残ったミートソースの活用法



うすく切ったナスをフライパンで焼きミートソース、とろけるチーズをのせてフタをする。チーズが溶けたらできあがり。

栄養成分

エネルギー	164Kcal
たんぱく質	12.7g
食塩相当量	1.3g