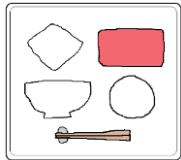








主菜



豆腐と麩のグラタン

作り方

材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐 1丁 (300g) 
- おつゆ麩 20個 
- ベーコン 4枚  ×4
- コーンスープの素 2袋 
- 牛乳 200cc 
- 万能ねぎ 4本 

① 豆腐は8等分にする。



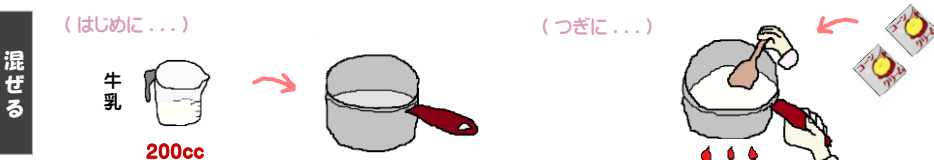
② おつゆ麩は水に5分ほど浸し、水気を絞る。



③ ベーコンは1cm幅に切る。

④ 万能ねぎは小口切りにする。

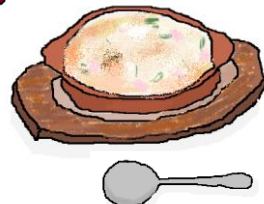
⑤ 牛乳を火にかけて、温まったらコーンスープの素を加えて溶かす。



⑥ 耐熱容器に①~③を並べ、⑤をかける。最後に④を散らす。



⑦ オーブントースターで、10分ほど焼く。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 163kcal
 たんぱく質: 9.3g
 脂質: 8.6g
 炭水化物: 10.8g
 食塩相当量: 1.1g