



お手軽に 主菜

ほっこり、大満足な朝ごはん

豆腐のマヨグラタン (1人分)



栄養成分

エネルギー	242Kcal
たんぱく質	15.0g
食塩相当量	0.6g

材料

- | | | | |
|----------------|------|--------|------|
| ・ もめん豆腐 | 200g | ・ 焼きのり | 1/3枚 |
| ・ マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| ・ しょうゆ (50%減塩) | 小さじ1 | | |
| ・ ラー油 | 少々 | | |

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパー3枚で包み、耐熱皿にのせ600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② マヨネーズ・しょうゆ・ラー油を混ぜる。
- ③ 豆腐を1~2センチの厚さに切り、耐熱皿に並べ②をまわしかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで5分くらい焼く。
- ④ 焼きのりをちぎってのせる。

*表示している食塩相当量は、減塩しょうゆを使用した場合の量です。 減塩食品を利用すると、おいしさそのままで、食塩摂取量が減らせます。

