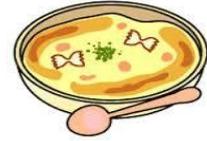


豆腐や麩を使ってヘルシーに♪

☆ヘルシーグラタン



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・木綿豆腐 1丁
- ・ツナ缶 1缶
- ・麩(小町麩) 10~15個
- ・食塩 少々
- ・ピザ用チーズ 適宜
- ・パセリ 適宜



【作り方】

- ①豆腐とツナ缶、食塩をボールに入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ②耐熱皿に麩を敷き、①をのせて、ピザ用チーズをのせ、パセリを振る。
 麩は水で戻す必要はなく、豆腐の水分で十分もどります！
check
- ③オーブンで250℃15分焼く。
- ④焦げ目がついたら完成。

余ってしまった麩は
みそ汁などに。



☆包丁を使わずに、混ぜるだけ！簡単にできます！！

★グラタンの下にご飯を敷いて、焼くとドリアになります。

献立例

ヘルシーグラタンは<主菜>なので
ごはん等の主食、サラダ、スープを組み合わせで！