

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

豆腐ドリア



手間がかかるホワイトソースが豆腐で簡単に！！

【材料 1人分】

- ・ごはん 150g
- ・絹豆腐 150g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ほうれん草(冷凍) 15g
- ・ベーコン 15g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・コンソメ 小さじ1と1/4
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ① 耐熱ボールにスライスした玉ねぎ、一口大に切ったベーコン、ほうれん草を入れラップをし500wで2分温める。
- ② ①にコンソメ、塩こしょう、豆腐を加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 耐熱皿にご飯を敷き、②とスライスチーズをのせトースターで10分焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ほうれん草の代わりにミックスベジタブルやブロッコリー、ベーコンではなくウィンナーやシーフードミックスなど、具材は何でもOKです。



エネルギー： 455kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：特別支援食育推進研究会)