

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

豆腐のコンソメチーズ焼き



電子レンジとトースターで、パパッと手軽に♪

【材料 1人分】

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・卵 1個
- ・コーン 5g
- ・さやいんげん 7g
- ・コンソメ 4g
- ・ピザ用チーズ 15g

【作り方】

- ① 耐熱容器に豆腐を入れ、コンソメ半量をふりかける。
- ② 豆腐の中央をスプーンで少しすくい取り、卵を割り入れ、卵黄につまようじを刺して数カ所穴をあける。
- ③ コーン、刻んださやいんげんを散らす。
- ④ ピザ用チーズをかけ、残りのコンソメをふりかけて、ラップをせずに電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ⑤ その後、トースターで3分加熱し、少し焦げ目をつける。



【ワンポイントアドバイス】

さやいんげん・コーンは、冷凍タイプを使用すると手軽に作れます。

エネルギー： 210kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：北巨摩食育推進研究会)