

豆・豆製品を食べよう！

# 簡単朝ごはんレシピ

## 油揚げカップのミニグラタン



### 【材料 1人分】

- ・油揚げ 1枚
- ・玉ねぎ 小 1/4個
- ・じゃがいも 中 1/2個
- ・ベーコン 1枚
- ・コーン缶 10g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 15g
- ・塩こしょう 少々
- ・パセリ 少々

### 【作り方】

- ①油揚げは半分に切って袋状になるよう広げておく。
- ②玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンを切って耐熱皿に入れレンジでじゃがいもが柔らかくなるまで温める。
- ③②のじゃがいもを熱いうちにつぶして塩こしょう、コーン、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④①に③を入れ、ピザ用チーズを乗せてトースターで焼き色を付ける。
- ⑤パセリをのせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

お惣菜のポテトサラダやマカロニサラダで、作るともっと簡単に作れます。



エネルギー： 289kcal

※一人当たりの栄養価  
(出典者：北都留食育推進研究会)