

きのこ入りクリーミーな湯豆腐



レンジで簡単！
いつもと違う豆腐料理！



エネルギー 150kcal
塩分 1.3g

【材料（1人分）】

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・しめじ 1/2パック（50g）
- A {
 - ・牛乳 25ml
 - ・めんつゆ 大さじ1
 - ・ピザ用チーズ 大さじ1

【作り方】

- ① しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ② 耐熱容器に絹ごし豆腐と①を入れ、ラップをかけて600wで3分加熱する。
- ③ ②にAとピザ用チーズをかけて600wで2分加熱する。

手軽に作れる主菜料理です。
牛乳・乳製品に多く含まれているカルシウムは、
きのこに多く含まれているビタミンDと一緒にと
ることで吸収率が高まります！

