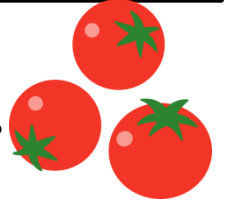




味覚の変化がある方へ

市販のミートソースで味はハッキリ！
豆腐でさっぱり♪ なので、たくさん食べれます。



豆腐のラザニア



[1人前]	281kcal
たんぱく質	15.1g
塩分	1.5g

【材料】(2人分)

絹ごし豆腐	1丁・300g
ミートソース	120g
餃子の皮	10枚
ミックステーズ	35g
パセリ	適量



餃子の皮で
「もちもち」食感

【作り方】

- ①耐熱皿に豆腐をのせて、レンジ500Wで5分加熱し水切りをする。
- ②耐熱容器に材料を重ねていきます。水切りした豆腐を薄切にし、その上にミートソース、餃子の皮。この作業を何度か繰り返し、最後にチーズをかけます。
- ③ラップをかけずに、レンジ500Wで6分加熱し、パセリをトッピングします。



* 餃子の皮のアレンジ
ピザ生地に見立てて、チーズをのせて焼く。
あんこを包んで焼くのもおすすめ。

