

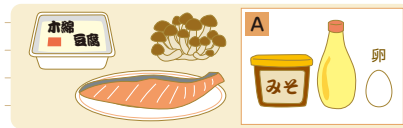
25 豆腐のみそグラタン

みそとマヨネーズのソースです

【材料／2人分】

- ・木綿豆腐 …1/2丁 (200g)
- ・鮭 …1切れ (80g)
- ・しめじ …1/4袋

- ・みそ …大さじ1
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・卵 …1/3個分



食べやすい大きさに切る ほうぐす

一口大にそぎ切り

豆腐は、食べやすい大きさに切り、容器にあわせて切っておく。鮭は、一口大にそぎ切り、しめじは根元を切り落としてほうぐしておく。

豆腐、さけ、しめじの順番

A よく混ぜ合わせ上からかける

ラップなし

4分

ラップをかけずに、4分加熱する。

【1人分：エネルギー 250Kcal、塩分 1.3g】

26 蒸し豆腐

食欲がない時でも温まる一品

【材料／2人分】

- ・木綿豆腐 …2/3丁 (200g)
- ・ごま油 …小さじ1
- ・長ねぎ …少々 (小口切り)
- ・おろししょうが …少々
- ・しょうゆ …小さじ2



スプーンですくって

上になましかける

豆腐はスプーンですくって耐熱容器に入れ、ごま油をまわしかける。

ふんわりラップをして2分半加熱する。

ラップをはずして長ねぎ、しょうが、しょうゆをかける。

●トッピングを変えて、味に変化を
・梅干 かつおぶし
・塩こぶ すりごま

【1人分：エネルギー 96Kcal、塩分 0.9g】

27 ミルクかゆ

牛乳たっぷりコクのあるおかゆです

【材料／1人分】

- ・ごはん …茶碗1杯 (160g)
- ・牛乳 …1カップ (200ml)
- ・ベーコン …1/2枚
- ・しいたけ …1枚
- ・粉チーズ …大さじ1
- ・サラダ油 …大さじ1 (オリーブオイルでも可)
- ・塩、こしょう …適宜



細かく切る

薄切り

ベーコンは細かく切り、しいたけは石づきをとり薄切りにしておく。

①ごはん、牛乳を入れる

②上に入れる

③油を上からかける

耐熱容器に①ごはんを牛乳を入れ、スプーンなどでごはんの固まりをほぐす。②ベーコン、しいたけ、粉チーズを入れ、③サラダ油がオリーブ油をかける。

4分

混ぜてからレンジ

全体をよく混ぜ、ふんわりラップをして、4分加熱する。塩、こしょうで味を整え、さらに1分加熱する。とろみが足りない場合は、再加熱する。

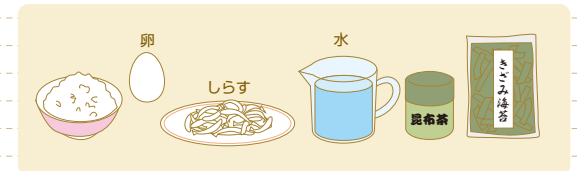
【1人分：エネルギー 576Kcal、塩分 1.1g】

28 卵がゆ

昆布茶のだしが効いています

【材料／1人分】

- ・ごはん …茶碗1杯 (160g)
- ・水 …1カップ (200ml)
- ・昆布茶(顆粒) …小さじ1/4
- ・卵 …1/2コ
- ・しらす …大さじ1
- ・きざみ海苔



①ごはん、水、昆布茶を入れる

②溶いた卵としらすを加える

耐熱容器に①ごはんを水と昆布茶を入れ、スプーンなどでごはんの固まりをほぐす。②溶いた卵としらすを加える。

5分

混ぜてからレンジ

全体をよく混ぜ、ふんわりラップをして、5分加熱する。とろみが足りない場合は、再加熱する。最後に、きざみ海苔をかける。

【1人分：エネルギー 320Kcal、塩分 0.9g】