

季節の野菜レシピ

レンジで簡単  
『豆腐チーズフォンデュ』

豆腐でかさましてしているのでヘルシー！電子レンジで簡単に出来上がるのに、彩りがきれいのご馳走メニューにもぴったりです♪野菜もたっぷりとれるので、お好みの具材でお試ください。



【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/2

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
159kcal	9.1g	5.1g	24.9g	0.8g

○材料 (2人分)

《具材》		《ソース》	
ミニトマト	4ケ	絹ごし豆腐	100g
ブロッコリー	(花蕾)8ケ	ピザ用チーズ	20g
エリンギ	(大)1本	コンソメ	2g
大根	60g		
さつまいも	90g		

○作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。エリンギ・大根・さつまいもは食べやすい大きさに乱切りにする。さつまいもは、水にさらす。
- ②ブロッコリー・エリンギ・大根・さつまいもはそれぞれ耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。\*目安(600w):ブロッコリー3分・エリンギ2分・大根5分・さつまいも3分
- ③耐熱ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④コンソメとチーズを加えて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ⑤よく混ぜ合わせる。
- ⑥具材を皿に盛り付け、ソースを添える。熱い内にソースを付けて食べる。