

副菜

朝レボ レシピ



かぼちゃと豆腐のチーズのせレンジ蒸し

point

材料を切って重ねてレンジで加熱するだけで簡単！
かぼちゃの甘みとチーズのコクが相性抜群！



材 料（1人分）

かぼちゃ	50g
木綿豆腐	50g
とろけるチーズ	1/2枚
ホールコーン	5g
塩・こしょう	少々

【作り方】 一人分 エネルギー 109kcal

- ① かぼちゃ、木綿豆腐を薄切りにし、塩、こしょうをまぶしておく。
- ② かぼちゃ、木綿豆腐、とろけるチーズ、コーンの順に器に重ね、ラップをかける。
- ③ かぼちゃが柔らかくなるまで電子レンジにかける。