

あいちゃんセット

3

回目

A
コース

2/6 金

B
コース

2/7 土



豆腐グラタン

材料〈2人分〉

 食材豆腐(絹) … 1丁

里芋 …………… 4個
長ねぎ …………… 1本
大葉 …………… 4枚
塩、こしょう …… 各少々
とろけるチーズ …… 60g
刻み海苔 …………… 適量
バター …………… 15g
しょう油 …………… 少々

- ① 豆腐は水気をしっかりと切り、横8等分に切る。
- ② 里芋は5mm幅、長ねぎは1cm幅の斜め切り、大葉は千切りにする。
- ③ フライパンにバター10g入れて熱し、里芋と長ねぎを炒め、塩、こしょうをふる。
- ④ 耐熱皿に残りのバターを塗り、①と③を交互に重ね、とろけるチーズをのせ、トースターで3～4分焼く。
- ⑤ ④に大葉と刻み海苔をのせる。

※ お好みでしょう油をかけてお召し上がりください。

約 356 kcal 1人分