

市販のトマトソースで簡単グラタン

主菜

# ピザソース 豆腐グラタン

| 材料 | 4人分 | 調理時間20分 |

木綿豆腐…400g

バター…10g

塩、こしょう…少々

とろけるスライス…4枚

トマトソース(ミートソース)…大さじ2×4

パン粉(生)…100g

## | つくり方 |

1. 木綿豆腐は水切りし、8等分する。
2. バターでこんがり焼き、塩こしょうする。
3. グラタン皿に2切ずつ並べ、トマトソース(ミートソース)を1人大さじ2ずつかける。
4. とろけるチーズをのせ、パン粉をかけてレンジで1分加熱する。
5. トースターで焼き目が付くまで焼く。

## | 料理のポイント |

- トマトソースにきのこと類を加えたりバター炒めを添えても良い。
- トマトソースは市販のものを利用すると早くできる。
- チーズはモッツアレラやとろけるピザ用30gでも良い。



エネルギー 215kcal 食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価 たんぱく質13.2g 脂質11.3g 炭水化物17.1g

食物繊維2.3g カルシウム156mg 鉄2.1mg

管理栄養士のひと言

トマトソースの風味とチーズの塩分を活用して減塩