

十文字学園女子
大学賞

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト
SHIRANE CITY PROJECT / 減塩・減糖・減塩・減糖・減糖

しそ香る豆腐みそドリア

～豆腐を使ってヘルシーに!～



1.5g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

絹ごし豆腐 1丁(300g)
☆みそ 小さじ2
☆マヨネーズ 大さじ1
しそ 2枚
サラダ油 小さじ1
えび 4尾(50g)
長ねぎ 50g
しめじ(お好みのきのこ) 30g
ご飯 お茶碗2杯分(300g)
チーズ 40g

作り方

【下準備】



●トッピング

しそ 2枚
板のり 1/8枚

絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ(600w)で3分間加熱して水切りをする。

しそ2枚は細かくちぎる。しめじは細かく分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。

トッピング用のしそと板のりは千切りにする。

1. 水切りした絹ごし豆腐に☆と、ちぎったしそを入れてなめらかになるまで混ぜる。
2. フライパンに油を入れて温め、えび、長ねぎ、しめじを炒める。
3. 2に1を入れて和える。
4. 耐熱皿にご飯を敷き、その上に3をかける。
5. チーズをのせて220℃に予熱したオーブンで10分加熱する。(チーズに焦げ目が見えない場合は追加で加熱する。)
6. トッピングのしそと板のりをのせて完成。