



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

とうふパングラタン



切って軽く炒めて焼くだけ！
朝ごはんにぴったりのパングラタンです！

【材料 1人分】

- ・木綿豆腐 75g
- ・ウィンナー 1本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1/2個
- ・牛乳 75ml
- ・シチュールウ 1/2個
- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・ピザ用チーズ 15g

【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで、600W90秒温める。
- ②ウィンナー輪切り、たまねぎは薄くスライス、ピーマン細切りにする。
- ③フライパンを熱し、ウィンナーから炒めて、たまねぎ・ピーマンを続けて炒める。
- ④③に①を崩して入れて、牛乳を加える。
- ⑤④にシチュールウを加え、とろみがつくまでゆっくり温める。
- ⑥サイコロ状に切った食パンを耐熱皿に入れ、⑤を上からかける。
- ⑦⑥にピザ用チーズをかけて、オーブントースター1000Wで8分焼いて完成！

【ワンポイントアドバイス】

豆腐をレンジで水切りし、細かく崩して入れることで濃厚なホワイトソースに！



一人当たりの栄養価

エネルギー：672kcal

カルシウム：272mg

（出典者： 南都留食育推進研究会 ）