



カルシウムたっぷり！



# 簡単朝ごはんレシピ

## 簡単豆腐グラタン



混ぜて焼くだけで、カルシウムがいっぱいとれます。

### 【材料 1人分】

- ・絹ごし豆腐 200g
- ・小松菜 20g
- ・しめじ 10g
- ・ツナ 10g
- ・とけるチーズ 20g
- ・めんつゆ（2倍希釈） 3g

### 【作り方】

- ① 小松菜としめじは 2cm の長さに切る。ボウルに入れて電子レンジで1分加熱する。
- ② ①に豆腐、ツナ、めんつゆを入れて混ぜる。
- ③ ②を耐熱皿に入れて、とけるチーズをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。  
トースターでもよい。

### 【ワンポイントアドバイス】

豆腐を混ぜる時に泡だて器を使うと、なめらかになります。お好みでみそやマヨネーズを入れてもおいしいよ。



一人当たりの栄養価

エネルギー：181kcal

カルシウム：244mg

（出典者：笛吹食育推進研究会）