

綾 循

レ

シ

ピ

材料はこちら



豆腐を使った一品



牛乳でカルシウム補給



裏面にレシピがあります

電子レンジだけで鍋いらず/塩分1.1-1.3g

豆腐グラタンスープ



材料（1人前）

豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・1/3丁（お好みで）

カップスープの素・・・・・・・・1袋

とろけるチーズ・・・・・・・・10-15g

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・150ml

今回のカップスープの素はトマトのポタージュ
を使用しました。

コンソメや他のポタージュ・カップスープの素
はなんでも大丈夫です



作り方①

電子レンジOKなカップにカップ
スープの素を入れ、冷たい牛乳を
注ぎ軽く混ぜる

豆腐を入れ、チーズをのせ、ラッ
プをする



作り方②

電子レンジで加熱。

※牛乳を使用しているので加熱を
しすぎると吹きこぼれる可能性が
あります。



温まったら軽く豆腐を崩しながら
混ぜてできあがり！

朝時間がなくて朝食を食べていな
い人はこの1杯で栄養が摂れます
スープだけではもの足りない方は
ご飯を加えるとリゾット風になり
ますので是非お試しください

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，うま味を加える（チーズ・牛乳）他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導は一時お休みを頂いています。再開時は是非ご利用ください