

★ カルシウムたっぷりレシピ

豆腐のチーズ焼き



材料：2人分

木綿豆腐	300g
カニカマ	2本
生椎茸	1枚
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
マーガリン	大さじ1
プロセスチーズ	40g
青しそ	1枚

作り方

- ① 木綿豆腐は、水きりしておく。
- ② カニカマは、長さを半分に切る。椎茸は薄切りにする。
- ③ ①に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、フライパンにマーガリンを溶かして両面を色よく焼く。
- ④ 豆腐の上に、②とチーズをのせて、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑤ 器に移し、せん切りにした青しそを中央に盛る。