

## レンジでとろ〜りチーズと黒胡椒の温やっこ by kurukurumin



## 作りかた

1. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーなどを使って水切りします。
2. 豆腐にチーズを1枚載せて **レンジ** **600W** **30秒~1分** チンする。
3. 粗引き黒胡椒をふって、お醤油をたらしていただく。 お好みですが、わさび醤油をかけても美味しいです！

手動

レンジ

600W  
約1分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

152kcal

塩分

1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	1人分
絹ごし豆腐	一丁(約150g)
とろけるチーズ	スライス1枚
粗引き黒胡椒	適量
醤油	少々
わさび	お好みで

## 調理のコツ・ポイント

すぐに食べたいときは、水切りせずに②から③の行程で作って食べています。

そのときは、レンジをかけた後に豆腐から水が出ますので、水気を切ってから黒胡椒・醤油をかけていただいでくださいね。