


長いもと豆腐のとろとろ焼き♪



加熱の目安		使用付属品		カロリー	塩分
加熱：約18分		 焼網 テーブルプレート	※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。		
1回に作れる分量					
1～4人分					
材料	1人分	2人分	3人分	4人分	
長いも(すりおろす)	100g	200g	300g	400g	
絹ごし豆腐(ひと口大に切る)	100g	200g	300g	400g	
A 白だし	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4	
A マヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4	
ピザ用チーズ	20g	40g	60g	80g	

作りかた

- グラタン皿に豆腐を並べ、**A**と長いもを混ぜ合わせてかけて、上にチーズを散らす。
- 焼網に**①**を並べ、テーブルプレートに置き **224 長いもと豆腐のとろとろ焼き** **♪ by nonmam** で加熱する。