

豆腐のとりそぼろのせ



開けてそのまま『のせる』だけ、忙しいときに最適。

そぼろをのせるだけでお得感ある一品になります。



○ 使用製品 やわらかとりそぼろみそ味

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
57 kcal	4.9 g	2.9 g	2.5 g	0.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前= 85g)

- 豆腐 80g
- やわらかとりそぼろみそ味 5g
- 大葉 0.1g

— やわらかとりそぼろしょうゆ味でもおいしくいただけます。 —

○ 作り方

- ① 器に豆腐を盛り付ける。
- ② ①に、やわらかとりそぼろみそ味をのせ、大葉を散らす。

【下処理】

- 大葉 : 千切りにする。

