

100kcal マイサイズ アレンジレシピ

ブロッコリーと豆腐のアラビアータ

1人前 203kcal

たんぱく質: 11.6g
食塩相当量: 1.9g

調理例



材料

マイサイズ アラビアータ	1箱
絹ごし豆腐	1/2丁 150g
ブロッコリー	40g
長ねぎ	20g

作り方

- ① 絹ごし豆腐をペーパータオルに包み、レンジ加熱(目安:2分)する。
- ② ブロッコリーは小房に分け、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 耐熱容器に②をのせ、ラップをしてレンジ加熱(目安:1分)する。
- ④ ①の豆腐をあらかじめラップをしてレンジ加熱(目安:1分30秒)する。
- ⑤ 全体をやさしく混ぜる。



やさしい味の豆腐と、ビタミンC・食物繊維が豊富なブロッコリーを加え、ご飯によく合うおかずに。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。