



豆腐とトマトのカプレーゼ風

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- | | 2人前 | 3～4人前 |
|-------------|------------|------------|
| ・ 木綿豆腐 | 1パック(130g) | 2パック(260g) |
| ・ トマト | 1玉 | 2玉 |
| ・ バジルオイルソース | 1袋(25g) | 2袋(50g) |

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

バジルオイルソースの量はお好みで調節してください。

- ① 豆腐は水気を切り、8等分に切ります。トマトはへたを取り、5mm幅の半月切りにします。
- ② ①をお皿に盛り、バジルオイルソースをかけたらできあがり。

(栄養成分1人前(165g)あたり)(全体を2人分として計算)

エネルギー 158kcal 炭水化物 5.4g 脂 13.3g たんぱく質 5.6g 塩 1.7g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
バジルオイルソース	●	●						

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。