



おうちでチャレンジ!
らくらく
レシピ

とうふホワイトソースドリア

火を使わないでできるヘルシーなホワイトソースです!



ra - 30

材料<2人分>

A { 絹豆腐 (小) 1パック (150g)
コンソメ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1
塩 コショウ 少々
ごはん・・・300g
ツナ缶・・・1缶 (70g)
ホールコーン缶・・・30g
ブロッコリー・・・80g
ピザ用チーズ・・・40g



【一口メモ】

ごはんの代わりに、マカロニやじゃがいもを使ったり、具材にかぼちゃやウィンナーなどを使ったりしてもおいしいです。いろいろアレンジできます。

作り方

①ボールにAを入れ、なめらかなクリーム状になるまで混ぜる。

②ブロッコリーは、一口大の子房に切って、レンジで1分加熱しておく。

③グラタン皿に、ごはんを入れ、その上にツナ、ホールコーンをのせ、①を全体にかける。ブロッコリーをのせ、ピザ用チーズをかけ、ふんわりとラップをかけ、レンジで3分加熱する。

④オーブントースターで2分加熱して焦げ目をつけてできあがり。