

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ とろけるチーズのおかか豆腐

温かい豆腐の食べ方です！レンジで温めて、チーズが溶けて、美味しいです。お試しください(*^_^*)

準備時間

0
分

調理時間

5
分

分量

1
人前



材料 (1人分)

材料：

木綿豆腐 1パック (150g)

とろけるスライスチーズ 1枚

べにしょうが 小1

おかか 1/3パック

刻み海苔 小1

刻みねぎ 小1

醤油 小1

作り方

1、木綿豆腐は半分にきり、キッチンタオルを二枚巻き、600Wで1分半くらいレンジでチンする

2、水気を切り、スプーンなどで豆腐を器に移す

3、チーズをのせ、少し待ち、溶けてきたら、残りの薬味をのせ、醤油をかける

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



糖質

3.7 g

海苔もたっぷりかけてください

ツナを入れてもおいしいです