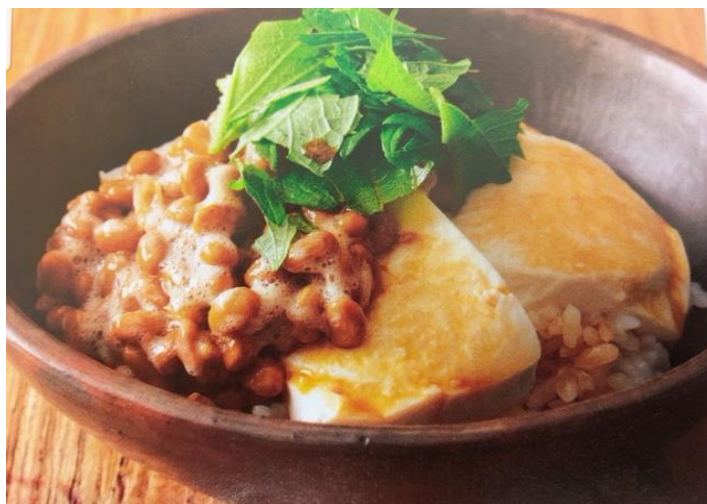


レシピ: しそ納豆豆腐ご飯

分量



しそ納豆豆腐ご飯

1
人分

材料

温かいご飯 今回は150g/人です
絹ごし豆腐 1/3丁(約100g)
納豆 1パック(40~50g)
青ジソの葉 1枚
しょうゆ

作り方

- ①器にご飯を盛り、豆腐をスプーンで一口大にすくってのせる。(豆腐は水切りしなくてOK)
- ②納豆は軽く混ぜてから、上のにせ、青じそをちぎってのせる。
- ③しょうゆは、上から適量かけて、完成。
※豆腐を崩しながら、食べてください。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



392
カロリー

塩分 : 0.7 g

レシピのタグ

ご飯、納豆、豆腐