

レシピLv.1 ポテトサラダ豆腐のドリア

～寒い日でもすぐに食べられるあったかドリア～



この料理の
ポイント!

ポテサラと豆腐でホワイトルーの代わりに
レンジとトースターで簡単に見栄えよく

材料		栄養価計算	
ご飯	180g	エネルギー	643kcal
ポテトサラダ(市販)	120g	たんぱく質	27.1g
絹ごし豆腐	1/4丁(100g)	脂質	18.9g
鮭(レトルトでも可)	1切(60g)	炭水化物	87.2g
ブロッコリー(冷凍でも可)	40g	食塩相当量	1.6g
食塩	0.1g		
スライスチーズ	1枚(15g)		
パン粉	1g		
こしょう	少々		
乾燥パセリ	少々		

作り方

- 1 耐熱皿に鮭とブロッコリーをのせ、塩をふり、ラップをして電子レンジで加熱する。(500W2分)
- 2 ボウルにポテトサラダと絹ごし豆腐を入れ、混ぜる。
- 3 耐熱皿にご飯を盛り、その上に②をのせて、大きめにほぐした鮭とブロッコリーをのせる。
- 4 こしょうをふり、パン粉をかけ、スライスチーズをちぎってのせる。
- 5 トースターで焼き色がつくまで焼き(250℃5分)、最後にパセリをふる。