

トマトのバジルソース

2020年度作成



栄養価 (1人分)

エネルギー 105 kcal

たんぱく質 3.5 g

塩分 0.7 g

材料 (2人分)

- ・ トマト 200 g
- ・ 堅豆腐 100 g
(絹ごし可)
- ・ バジルソース 20 g
(市販品)

作り方

- ① トマトを半月切り (薄め) にする。
堅豆腐は薄切りにする。
- ② トマトと堅豆腐を交互に並べる。
- ③ ②にバジルソースをかける。

コツ・ポイント

- ・ いつもと違った味でおすすめです。

