

手間いらず

やさしい味の“かぼちゃ豆腐パン”

材料(1人分)

ロールパン	2個
絹ごし豆腐	70g
かぼちゃ(冷凍)	2個
スライスチーズ	1枚
トマトケチャップ	15g



エネルギー329kcal たんぱく質13.1g



豆腐は水切り
せずに使えます

【作り方】

- ①ロールパンは中央に切れ目を入れておく
- ②器に絹ごし豆腐とかぼちゃ、チーズを入れ、レンジで3分程度加熱する
- ③かぼちゃをつぶしながら混ぜる
- ④①のパンにはさんで、ケチャップをかける



豆腐の水分で
かぼちゃがしっとり
仕上がります

※レンジは500W・600Wの目安時間です



大きなお口で
“ガブリ”と
パンを食べよう

