



ふわふわ豆腐の
納豆ご飯



調理時間
約 10分

1人あたり
カロリー
403
kcal

※写真はイメージです。

ふわふわ豆腐の納豆ご飯

●調理時間/約10分 ●カロリー/403kcal(1人あたり)



【材料2人分】

ごはん 300g
納豆 2パック
絹豆腐 150g
しょうが 1/2かけ

めんつゆ 小さじ2
きざみねぎ 20g
炒りごま(白) 適量

【作り方】

- 1 しょうがは細めの千切りにする。絹豆腐は600Wの電子レンジで2分ほど加熱し、水気を抜く。
- 2 ボウルに①の豆腐・めんつゆ・付属のたれと辛子を加えた納豆を入れて全体を混ぜる。
- 3 ごはんを器に盛り、②をのせる。
- 4 ③にきざみねぎ・炒りごま・しょうがをのせる。