

ミックスピーンズと豆腐の豆豆ラザニア	ペンネーム
	まっどんさん
材料（2人分）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・絹豆腐…半丁（175g）</li> <li>・co・opミックスピーンズドライパック…1袋（55g）</li> <li>・co・opミートソース…1袋（220g）</li> <li>・ウスターーソース…大さじ1</li> <li>・ケチャップ…大さじ1</li> <li>・ミックスチーズ…40g</li> <li>・ドライパセリ…少々</li> </ul>	
作り方	
① 豆腐の水切りをする。ペーパーに包み、レンジで2分加熱する。	
② 豆腐を5mm幅に8等分する。	
③ ミックスピーンズドライパック、ミートソース、ウスターーソース、ケチャップを容器に入れ、レンジで2分加熱する。	
④ 耐熱皿に②と③を重ねる。	
⑤ ミックスチーズを全体にかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼く（8～12分位）。	
⑥ パセリをのせて完成！	
<p>ミックスピーンズとバウチのミートソースを使った、とっても簡単にできるラザニアです。</p> <p>パスタを使わず、水切りした豆腐を使っているのでとってもヘルシーでなめらか、食べやすい一品です。</p>	