


ミックスビーンズと豆腐の豆豆ラザニア	<div data-bbox="1005 63 1094 82">ペンネーム</div> <div data-bbox="975 98 1127 126">まっどんさん</div>
<div data-bbox="545 139 660 162">材料（2人分）</div> <div data-bbox="326 177 760 386"> <ul style="list-style-type: none"> ・絹豆腐…半丁（175g） ・co-opミックスビーンズドライパック…1袋（55g） ・co-opミートソース…1袋（220g） ・ウスターソース…大さじ1 ・ケチャップ…大さじ1 ・ミックスチーズ…40g ・ドライパセリ…少々 </div>	
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 ミックスビーンズドライパック、ミートソース、ウスターソース、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！	
<div data-bbox="365 780 1094 833">ミックスビーンズとパ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。</div> <div data-bbox="365 847 1082 901">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。</div>	