

豆腐とチーズのココット



調理時間

約20分

カロリー

236kcal(1人分)

材料

(直径9cmのココット4個分)

絹ごし豆腐	1/2丁
玉ネギ	1/2個
ベーコン	1枚
オリーブオイル	大さじ1
塩・コショウ	各少々
オリーブオイル(型用)	適宜
刻みパセリ	少々
(A)	
卵	2個
生クリーム	50cc
ナツメグ	少々
ピザ用チーズ	40g
粉チーズ	大さじ2
塩・コショウ	各少々

作り方

- 1 絹ごし豆腐は熱湯で茹でて冷まし、1口大に切る。
- 2 玉ネギは薄切り、ベーコンは1.5cm幅に切り、オリーブオイルで炒め、塩、コショウをふって、粗熱を取る。
- 3 オリーブオイルを薄く塗ったグリルプロ・ココットに(1)、(2)を入れて、合わせたAを注ぐ。
- 4 (3)をグリルに入れ、両面焼グリルの自動モード・グルメ・グラタン弱めを選択し、点火する。手動の場合、上火強、下火強で6分焼く。

朝食にもぴったり、栄養バランスの良いヘルシーメニューです。 ※直火対応の耐熱ココットをご利用ください。今回は、グリルプロココット((株)ミヤオカンパニー製)を使用しています。