

「高野豆腐のパン粉焼き」 すぐに作れるよ!

材料 5人分

たまねぎ	1/2 個
高野豆腐	35 g
牛乳	150ml
ツナ	1缶 (100g)
マヨネーズ	35 g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	12 g
粉チーズ	15 g
アルミカップ	5枚
(グラタン皿でも可)	

- ① たまねぎは、1/4に切り、うすくスライスする。
- ② 高野豆腐は、人肌程度にあたためた牛乳につけてもどし、1.5センチくらいの角切りにする。
- ③ ②の高野豆腐とたまねぎ、油切りしたツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜあわせる。
- ④ 一人分ずつアルミカップにいれるか、またはグラタン皿にまとめて入れて、粉チーズ、パン粉を上からかけて、トースターで色よく焼く。(オーブンでも可)

