



高野豆腐のチーズ焼き



乾物の高野豆腐は保存性も高く、たんぱく質を豊富に含みます。

牛乳やチーズと合わせることで、成長期に特に大切なカルシウムや鉄分もしっかりと摂ることができます。牛乳のアレルギーがある場合は、牛乳の代わりに豆乳や豆乳シュレッドチーズを使用してもおいしく仕上がります。



【材料 4 人分】

- ・高野豆腐(サイコロ型) 140g
- ・牛乳 120cc
- ・たまねぎ 1/4 個(40g)
- ・ほししいたけ(スライス) 2g
- ・パセリ 少々
- ・ツナ缶 1/2 缶(50g)
- ・マヨネーズ 大さじ 4
- ・白こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 25g
- ・紙カップ 4 枚

(オーブン対応のお皿でも良い)

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① オーブンを200℃に予熱する。
- ② 高野豆腐は、洗ってぬるま湯でもどしてしっかりとしぼり、牛乳に漬けておく。高野豆腐が大きい場合は、もどしてからサイコロ状に切る。干しいたけは水で戻しておく。
- ③ たまねぎ、干しいたけ、パセリはみじん切りにする。
- ④ ③とツナ缶、マヨネーズ、こしょうを混ぜ、さらに②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を紙カップに入れて、ピザ用チーズをのせる。
- ⑥ 200度のオーブンで8～10分くらい、きれいな焦げ目がつくように焼く。

