

彩り野菜のツナ豆腐焼き



調理時間

約40分

カロリー

131kcal(1人分)

材料

(6人分)

木綿豆腐	2丁
ツナ缶詰(フレーク)	小1缶
干し椎茸	3枚
ゆで筍	1本
ニンジン	小1/2本
絹さや	12枚
片栗粉	大さじ1
卵黄(塗り卵用)	1個分
(A)	
卵	1個
卵白	1個分
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、まな板に挟み重石をして水切りをする。
- ツナは油をよく切る。水に戻した干し椎茸は石づきをとりせん切りにする。
- 筍、ニンジン、絹さやはせん切りにし、サッと茹でザルに上げ水気をよく切り片栗粉をまぶす。
- (1)をボウルに入れ、手で細かくほぐしAを混ぜ合わせる。2、(3)を加え、手でまんべんなく混ぜ合わせる。
- オーブンシートを敷いたダッチオーブンに(4)を入れ、すき間のないように詰め、平らにして塗り卵をし、蓋をしてグリルに入れる。
- オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。
- オーブンシートごと取り出し、粗熱が取れたところで切り分け器に盛る。

お正月やおもてなし、お弁当にも最適。お豆腐と野菜のヘルシーな『擬製豆腐』という伝統的な料理です。