

高野豆腐のカップ焼き

とうふ

材料

20人分

高野豆腐	70g
★ 牛乳	200g
★ コンソメ	10g
玉ねぎ	140g
ツナ缶	300g
マヨネーズ	80g
塩, 胡椒	少々
パン粉	20g
粉チーズ	30g
パセリ	0.6g



作り方

ホテルパン 25mm・アルミカップ

準備 ★の調味料を合わせておく。
高野豆腐を水に浸しておく。

1. 高野豆腐は流水で軽く洗ってからよくしぼり、★に漬けておく。(しっかり浸み込ませる)
2. 「1.」、玉ねぎ、油ぎりしたツナ缶をマヨネーズ、塩、胡椒とよく混ぜ合わせ、アルミカップに入れ、パン粉と粉チーズをふる。
3. **ホットエアーで230℃10分加熱する。**
4. 仕上げにパセリをふる。

栄養量

1人分

熱量	79kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.2g
炭水化物	2.4g
塩分	0.7g