

高野豆腐のカップ焼き



調理モード ホットエア/200℃/10分



食育ヒント

高野豆腐は豆腐を凍らせて熟成させ、水分を抜いて作られることから「凍り豆腐」ともよばれます。
約50%がたんぱく質でできており、他の豆腐製品と比較してレジスタントプロテイン(=難消化性で腸内環境を整える、コレステロール値を下げるはたらきがあるたんぱく質)が多く含まれます。



栄養価[1人分]

エネルギー
109kcalたんぱく質
6.7g脂質
8.6g炭水化物
2.3g食塩相当量
0.5g備品: 1/1 25mmホテルパン
アルミカップ

材料

材料	1人分	20人分
高野豆腐(サイコロ)	6.6g	132g
A 牛乳	18g	360g
コンソメ	0.4g	8g
玉ねぎ(薄くスライス)	6g	120g
ツナ缶	13g	260g
マヨネーズ	3.5g	70g
塩こしょう	少々	少々
粉チーズ	0.5g	10g
パン粉	0.5g	10g
パセリ粉	0.03g	0.6g

作り方

準備 高野豆腐は水でもどしておく
Aの調味料を合わせておく

- ①高野豆腐はよくしぼり、Aに浸けておく。
(しっかりと浸み込ませる)
- ②①、玉ねぎ、油きりしたツナ缶をマヨネーズ、塩こしょうとよく混ぜ合わせ、アルミカップに入れ、パン粉と粉チーズをふる。
- ③予熱しておいたスチコンで加熱する。
【ホットエア/200℃/10分】
- ④仕上げにパセリ粉をふる。

ワンポイント

- ・牛乳が良く染み込むように水戻し後はしっかり絞りましょう。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分