

小松菜と高野豆腐のグラタン風



【材 料（2人分）】

- ・小松菜 80 g
 - ・高野豆腐 2個(35 g)
 - ・カニカマ 2本
 - ・タマゴ 1個
 - ・牛乳 100ml
 - ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
 - ・とろけるチーズ 30g
- } (A)

【作 り 方】

- ① 小松菜を3cmくらいのざく切りにする
- ② ①にラップをして、電子レンジ500Wで3分加熱する
- ③ 高野豆腐1個を湯で戻し、5mmの拍子切りにする
- ④ 残り1個の高野豆腐はすりおろして、(A)と混ぜ合わせる
- ⑤ グラタン皿2枚にそれぞれ半量を③の高野豆腐、①の小松菜、細かくさいたカニカマの順にのせて、④を回しかける
- ⑥ 200℃のオーブンで20分程度、またはオーブントースターで8～10分焼いて出来上がり

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 楽笑クラブ