



豆腐のねぎみそチーズ焼き



材料(豆腐1丁分)

| | |
|------------|---------------|
| 木綿豆腐(350g) | 1丁 |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| A みそ | 大さじ1と1/2(27g) |
| みりん | 小さじ1(6g) |
| しょうゆ | 小さじ1/2(3g) |
| 小麦粉 | 適量 |
| とろけるチーズ | 50g |

つくり方

<下準備>

・豆腐は水切りしておく。

- ① 豆腐を幅 1.5 cmに切る。ねぎは半月切りにする。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、ねぎを加えて混ぜる。
- ③ 豆腐の上面に小麦粉をまぶし、オーブントースターの天板に並べる。上面に②をぬり、とろけるチーズをのせる。
- ④ オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで7~8分焼く。

栄養士からワンポイント

豆腐の水切りは、キッチンペーパーを2枚重ねて500wの電子レンジで2分程度加熱すると簡単に出来ます。