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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. (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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。