



108 ブロッコリー豆腐グラタン



調理時間 25～30分

優しい味わいのふわふわ豆腐グラタンはいかがでしょうか。豆腐に卵やマヨネーズを加えているので、コクのある仕上がりです。

食材の旬

ブロッコリー 11月～3月

【材料】

ブロッコリー	1/2 株
絹ごし豆腐	300g
おろしにんにく	小さじ1
みそ	小さじ1
こしょう	少々
溶けるチーズ	2枚

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ②豆腐をキッチンペーパー(電子レンジ対応可能)で2枚重ねにして包み、耐熱の器に入れ、電子レンジ(600W 3分)にかける。
- ③水気が出るので、しっかり水切りする。豆腐をフォークなどでつぶす。つぶすと水気が出るので、この水気も取り除く。Aを加え混ぜる。耐熱の器にブロッコリー並べ、豆腐ソースをかけ、チーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

～ひとくちメモ～

お使いのトースター機種によって焼き加減が異なりますので、様子を見ながらご調整ください。