

里芋とツナのトロトログラタン



材料 2人分

里芋	120g(2個)	とろけるチーズ	50g
ほうれん草	30g	パセリ(みじん切り)	少々
ツナ缶	60g		
しめじ	30g		
塩	少々		
黒こしょう	少々		
☆ 豆腐(絹ごし)	1丁(300g)		
味噌	20g		

作り方

- ① 里芋の皮をむき7mm程度の厚さにスライスしておく
- ② ①の里芋に塩をふり、水洗いし水分を取って耐熱容器に入れてレンジで8~10分加熱する
- ③ ほうれん草を洗って3cm程度に切りしめじは小房にさいておく
- ④ しめじとほうれん草を耐熱容器で一緒に3~4分加熱しておく。
- ⑤ ツナ缶のツナは油をきっておく。
- ⑥ ボウルに豆腐と味噌を合わせてなめらかに攪拌しておく
☆ 豆腐・味噌クリーム(ホワイトソースの代わりに使用)
- ⑦ パセリのみじん切りを用意しておく
- ⑧ 耐熱容器に里芋・ほうれん草・ツナ・しめじを並べて上に塩・黒コショウをふる
- ⑨ ⑧にAを全体的にかけて、とろけるチーズをのせてオーブントースターに入れて5~8分焼く
- ⑩ 焼き上がりにパセリをふる