

## 長芋の和風グラタン

### <主な材料・2人分>

長芋	150g	
絹ごし豆腐	1/2丁	
鶏肉	50g	
長ネギ	1/4本	
油	小さじ1	
醤油	小さじ1	
卵	1個	}
めんつゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
塩	少々	
ピザ用チーズ	50g	
マヨネーズ	大さじ2	
細ねぎ	2本	
きざみのり	適量	



### <作り方>

- ① 豆腐はペーパータオルにくるみ、皿にのせて電子レンジで600ワットで2分加熱し水をしっかり切っておく。
- ② 鶏肉は一口大にして、長ネギをざく切りにする。フライパンに油を入れ鶏肉と長ネギを炒め、鶏肉に火が通ったら、醤油を入れ炒める。
- ③ 長いもの皮をむき、ボウルにおろし金ですりおろし、Aを入れる。
- ④ グラタン皿に①の豆腐、②の鶏肉と長ネギを入れて、③をのせて、チーズとマヨネーズをかける。
- ⑤ オーブントースターで10～15分ぐらいこんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、刻みのりと小口切りした細ねぎを上のにせる。

エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.1 g 塩分 2.1 g