

# ねぎと豆腐の みそチーズ焼き

## 材料と分量（4人分）

\*各人、食べる量により異なります。

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁（400g）  
長ねぎ・・・・・・・・・・1本と1/2本  
小麦粉・・・・・・・・・・適量  
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
ピザ用チーズ・・・・・・・・100g  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・・・少々

### ●みそだれ

味噌・・・・・・・・・・大さじ3  
みりん・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
醤油・・・・・・・・・・少量  
長ねぎ（みじん切り）・・・1/2本



## 作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りし（クッキングペーパーなどで包み重しをするなど）、厚みを半分に切り、更に食べやすい三角形（対角）に切る。
- ② 切った豆腐の水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②の豆腐を入れ、両面こんがり焼く。
- ④ 長ねぎは斜め切りにし、ごま油で軽く炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑤ 耐熱皿に④の長ねぎを敷き、上に豆腐を並べる。その上に混ぜ合わせたみそだれをかけ、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで8～10分、チーズに焦げ色がつくまで焼く。

## わが家ならではの工夫

甘めのネギ入りみそだれが豆腐とごま油炒めのネギとよく合う和風グラタンにしました。塩おにぎりに合うヘルシーなおかずです。



## 【 審査評価 】

長ネギの甘みと群馬県民の好きな甘いみそだれとチーズを使い、大人も子供も好きな味付けでした。豆腐を使ったグラタンでヘルシーながら、お腹は満足できるレシピでした。