


料理名	高野豆腐のチーズ焼き	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高野豆腐を牛乳に漬けておくことがポイントです。 ・ オーブンがない場合は、具材をいためてからチーズをのせ、魚焼きグリルで焼くこともできます。 ・ 牛乳のアレルギーがある場合は、牛乳の代わりに豆乳や豆乳シュレッドチーズを使用してもおいしく仕上がります。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乾物の高野豆腐は保存性が高く、たんぱく質を豊富に含みます。 ・ 牛乳やチーズと合わせることで、成長期に特に大切なカルシウムや鉄分もしっかりと摂ることができます。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 凍り豆腐 (サイコロ型) ・ 牛乳 ・ たまねぎ ・ 乾しいたけ ・ パセリ ・ まぐろ (缶詰) ・ マヨネーズ ・ 白こしょう ・ プロセスチーズ (溶けるタイプ) ・ 紙カップ (耐熱性) 	<p>60g 120g 40g 2g 少々 50g 50g 少々 20g 4枚</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① オーブンを200℃に予熱する。 ② 凍り豆腐は、洗ってぬるま湯でもどしてしぼり、牛乳に漬けておく。乾しいたけは水でもどしておく。 ③ たまねぎ、乾しいたけ、パセリはみじん切りにする。 ④ ③とまぐろ (缶詰)、マヨネーズ、白こしょうを混ぜ、さらに②を加えて混ぜ合わせる。 ⑤ ④を紙カップに入れて、プロセスチーズをのせる。 ⑥ 200℃のオーブンで8~10分くらい、きれいな焦げ目がつくように焼く。

【栄養価 (1人分)】

(八訂で算出)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
206	12.1	17	164	30	1.3	1.2	30	0.03	0.09	1	0.8	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。