

# カロリーオフ・時短トマとうふグラタン



## 4人分

玉ねぎ	-----	中 1 個
長芋	-----	1 4 0 g
アスパラガス	-----	3 本
しめじ	-----	8 0 g
ミニトマト	-----	8 個
ウィンナ	-----	9 0 g
絹こし豆腐	-----	3 0 0 g
トマトピューレ	-----	1 0 0 g
ピザ用チーズ	-----	1 0 0 g

A	[	マヨネーズ	-----	小さじ 1
		コンソメ (顆粒)	-----	4 g
		塩・こしょう	-----	少々
B	[	米粉	-----	大さじ 1
		オリーブオイル	-----	小さじ 1
		乾燥パセリ	-----	適量



## 〈作り方〉

- ① 豆腐とAをミキサーでクリーム状にする。(泡立て器でもOK)
- ② しめじは石づきを取り除き、玉ねぎはくし切り、アスパラは3cm長さ、長芋2~3cmの角切り、ウィンナー2cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、②の切った材料を入れ、さっと炒める。
- ④ ①の豆腐クリーム、トマトピューレ、米粉を③に加え、混ぜる。
- ⑤ 適度なとろみになったら、耐熱皿に移し、ミニトマト(1人2個)とチーズをのせ、オーブントースターまたは、グリルで焼く。
- ⑥ チーズが好みの感じに焼けたら、彩りにパセリを散らす。