

シーチキンがんも

材料（大人4人分）

- ・木綿豆腐…1丁
- ・たまねぎ…1/2個
- ・にんじん…1/4本
- ・ツナ缶…160g
- ・片栗粉…大さじ3
- ・卵…1個
- ・塩…小さじ1/2
- ・サラダ油…小さじ4
- ・こいくちしょうゆ…適量



作り方

- ① 木綿豆腐は予め水切りをしておく。
- ② にんじん、たまねぎはフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③ 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、シーチキン、片栗粉、塩を良く混ぜる。
- ④ オープンを約200度に加熱し、1個につき小さじ1の油をかけて、野菜にしっかりと火が通るまで焼く。（約20分）
- ⑤ 焼きあがったら、しょうゆをかけて完成！

栄養・一口メモ

- ・豆腐ハンバーグのようなメニューで、子どもたちにも人気メニューです！
- ・卵が無くても十分美味しく出来上がります。
- ・オーブンではなく、少なめの油で揚げ焼きにしてもOKです！
- ・家にある野菜を追加してみたり、アレンジしてみてくださいね！

