

とうふのミートグラタン

材料／4人分

木綿豆腐・・・200g（半丁強）

ミートソース

オリーブ油・・・5g（小さじ1）

にんにく・・・4g程度（1かけ）*みじん切りにする。

豚ももひき肉・・・100g

玉ねぎ・・・・・・100g（1/2個）*みじん切りにする。

にんじん・・・・・・45g程度（1/3個） //

トマトピューレ・・・46g

ケチャップ・・・・・・25g

トマトペースト・・・・・・3g

ウスターソース・・・8g

（手作りルウ）

小麦粉・・・・・・5g

サラダ油・・・5g

赤ワイン・・・4g

塩・・・・・・1g（少々）

こしょう・・・0.1g（少々）

しょうゆ・・・2g（少々）隠し味に

パン粉・・・・・・15g

バター・・・・・・5g ←溶かしバターにする

グラタンカップー容量180g～200gあればOK



この料理の特徴

木綿豆腐を先に、蒸したり、下茹ですておくと、
ミートソースとよく味が馴染んで美味しい、
ミートソースの手作りをレトルトや缶入りの
製品で代用してもよいです。

（作り方）

- ・先に小麦粉とサラダ油でルーを作っておく。
- ・豆腐はキッチンペーパーなどで包み、水をきる。→先に蒸すと豆腐がふわふわ美味しいです。
 - ①余分な水をきった豆腐を先に、蒸し器や電子レンジで蒸す。
3分～4分くらい蒸す。（湯豆腐くらいの柔らかさが目安）
 - ②別の厚手・深めのフライパンにオリーブ油をあたため、みじん切りのにんにく、玉ねぎ、にんじんの順に加えて炒め、香りが出たら、挽肉を入れてそぼろ状まで炒める。野菜と肉が煮えたら、ピューレ、ケチャップ、ペースト赤ワイン、ウスターソース、塩・こしょうで調味、最後に醤油で味を調整する。
 - ③先に蒸しておいた豆腐を一口大に四角に切る。
 - ④ミートソースに切った豆腐を加えて混ぜる。
 - ⑤グラタン皿やカップに一人分を盛り、上にパン粉と溶かしバターをかけ、予熱したオーブンでこんがり焼く。