



# 豆腐のミートソースグラタン

～大豆原料の大豆ミートを使って～



## 材 料 2人分

木綿豆腐

…… 小パック2個（1個当たり約140g）

大豆ミート（乾燥そぼろ状） …… 40g

玉ねぎ …… 1/2個

ピーマン …… 1個

人参 …… 30g

しめじ …… 40g

油 …… 小さじ 1

カットトマト缶 …… 150g

ウスターソース …… 大さじ 1

水 …… 大さじ 2

コンソメ …… 大1/2

塩こしょう …… 少々

とろけるチーズ …… 30g

## 下準備

- ① 木綿豆腐は、水気を切っておく。
- ② 大豆ミートは、下茹でして水を切っておく。

## 作り方

- ① フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参のみじん切りを炒める。
- ② ①にカットトマト、ウスターソース、大豆ミート、水で溶いたコンソメを入れてひと煮立ちさせ、食べやすい大きさに切ったしめじと、刻んだピーマンを入れて塩こしょうで味を調える。
- ③ グラタン皿に木綿豆腐を入れて、軽く塩こしょうする。約1分間電子レンジで温め、②のミートソースをかける。
- ④ とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼き目をつけていただく。