

# 高野豆腐のカップ焼き

(5人分)

高野豆腐	35 g
牛乳	100 g
たまねぎ	1/2 個
ツナ (油切りして使用)	1 缶 (約100 g)
マヨネーズ	35 g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	12 g
粉チーズ (パルメザンチーズ)	15 g
アルミカップ	5 枚

## 【作り方】

- ① 玉ねぎは、1/2 に切り、うすくスライスする。
- ② 高野豆腐は、人肌程度にあたためた牛乳につけて戻し、1.5 cm くらいの角切りにする。
- ③ ②で戻した高野豆腐とたまねぎ、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに入れ、粉チーズ、パン粉を上からかけてオーブンで焼く。