

# ツナバーグ



## 材料（4個分）

ツナ80g 木綿豆腐160g（約1/2丁）

玉葱1/3個（60g） にんじん1/10本（20g）

ピーマン1個（20g） 塩ひとつまみ 片栗粉小さじ1

パン粉大さじ2 牛乳（又はだし汁）大さじ2 油適量

## 作り方

- 1 木綿豆腐は水気を切っておく。ツナもざるにあげ、汁気をできるだけ切っておく
- 2 野菜はすべてみじん切りにする。フライパンに油を引き、にんにくを炒め、香りがでたらみじん切りにした野菜を加えて炒める。塩で軽く味を付ける。バットに広げ水分をとばし冷ます。
- 3 豆腐を手でつぶし、ボールに入れる。
- 4 パン粉は牛乳（又はだし汁）に浸しておく。
- 5 3のボールに、炒めた野菜、ツナ、浸したパン粉を入れ、塩、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- 6 人数分の小判型に形成し、オーブンシートを敷いたオーブンの天板（薄く油を引いておく）に並べる。オーブンは予熱しておく。
- 7 オーブン185度8分、焼き色が足りなければ温度をあげて数分焼き色よく仕上げる。

4の行程の牛乳は現在はだし汁に変えて作っています。豆腐の水切りはしっかりすることで形成しやすくなります。豆腐の水が多い場合は牛乳（だし汁）は不要です。