

厚揚げトマトカレーグラタン (2人分)

厚揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大サイズ2枚
貞光食糧工業(株)さん阿波尾鶏トマトカレー・・1箱(180g)
レンコン(皮ごとすりおろす)・・・・・・・・100g
ヨーグルト(加糖タイプ)・・・・・・・・1個(70g)
しお・・・・・・・・・・・・・・・・・・2つまみ
チーズ(シュレットチーズ とろけるタイプ)・・・・・・・・60g
黒コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・少々

- ① 厚揚げは 上の面 ふち1cmを残して 包丁で切り込みを入れてから
スプーンでかき出す
・・・厚揚げで 器ごと全部まるごと食べられるグラタン皿を作る・・・
- ② レンコンは 皮ごとすりおろす
- ③ ②のレンコンとトマトカレー、ヨーグルトを混ぜる
- ④ ①の厚揚げに しおをかける
- ⑤ ④に③を入れて チーズをかける
- ⑥ トースターで こんがり焼いて アツアツに黒コショウをかけたら出来上がり(^^)♪

