



大豆とシーフードのアオリグラタン

400kcal/調理時間10分

【材料 4人分】

大豆(水煮)	200g
シーフードミックス(冷凍)	200g
たまねぎ(粗みじん)	1/2個分
ピーマン(粗みじん)	1個分

A	
塩	適量
こしょう	適量
おろしにんにく	小さじ1/2
マヨネーズ	1/2カップ
とろけるチーズ	適量

【作り方】

1. 大豆とシーフードを電子レンジで加熱してあたためる。
2. 1とたまねぎ、ピーマンを混ぜ合わせ、Aを加えて味付けする。
3. 2を耐熱性の器に入れ、チーズをかけてオーブントースターで焼き目をつける。