



499Kcal, 塩分1.4g(1人分)、調理時間20分

<材料>4人分

なま麩	1/4本
餅	6個
A 醤油、酒みりん	各大さじ1
B 卵黄	2個分
マヨネーズ	大さじ2
サラダ油	1/3カップ
青ねぎ小口切り	3本分
味噌	大さじ1
しょうがみじん切り	1片分
黒ゴマ	大さじ3

<作り方>

1. 餅は食べやすい大きさに切り、Aをかけ下味を付ける。
2. Bを混ぜる。
3. グラタン皿にBの1/2量を入れ、1.をのせ、残りのBを乗せて、Cを全体にかけ、なま麩を散らし200度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。