



豆腐とツナの手ゲット風

《材料》	4人分 (5cm約24個分)
木綿豆腐	1丁(400g)
ツナ缶	1缶
卵	2個
小麦粉	大さじ5~6
しょうゆ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
油	適量



☆アレンジとして、ひじき・コーン・
にんじんなど入れてもおいしいです☆

《作り方》

- ①豆腐は水を切り、ツナは油を切る。
- ②ポリ袋に材料・油以外の調味料をすべて入れ、混ぜる。
- ③フライパンに油を引いて熱し、②をスプーンですくってフライパンに落とし焼く。
- ④ひっくり返し、両面に焼き目がついたら完成！

ポリ袋に材料を入れて混ぜるから
ボウルなどの洗い物が最小限に!!

