

とうふちくわを使ったレシピコンテスト

優秀賞



考案者 森田裕子 様

レシピ名

とうふちくわの
ツナマヨ焼き

作り方

- ① とうふちくわをタテ半分に切る。
ツナにマヨネーズとすりごまを混ぜ、①の上に乗せる。
- ② ぜ、①の上に乗せる。
- ③ かざり用に、ごま少々をふりかけ、アルミホイルを敷いたオーブントースターで、5～10分くらい焼いたらできあがり。
※お好みで大葉やネギを散らしてもよい。

材料&分量(4人分)

とうふちくわ・・・2本
ツナ缶・・・1個
マヨネーズ・・・大さじ1
すりごま・・・大さじ1
ごま・・・少々



審査員の講評

- 「トッピングで楽しむとうふちくわ」という新しい食べ方の提案。
- 煮たり、焼いたりしていないものもあり、とうふちくわそのままの味も楽しめる。
- 身近な食材をとうふちくわを土台に、バリエーションが増えパーティなどに最適な一品。