

しいたけのツナマヨチーズ焼き

しいたけにツナマヨを詰め、チーズとパン粉をのせて、こんがりと焼きました。ツナマヨとチーズのコクが効いているので、お子さまも食べやすいですよ。



栄養価 エネルギー：183kcal
(1人分) 食塩相当量：1.0g

材料（2人分）

・しいたけ 6個（計120g）

A・ツナ(水煮) 50g・コーン 10g・マヨネーズ 大さじ2・しょうゆ 小さじ1

・ピザ用チーズ 30g ・乾燥パン粉 5g

・乾燥パセリ 適量

作り方

①しいたけはかさと軸の部分に分け、軸は石づきを切り落としてみじん切りにする

②ボウルにAとみじん切りにした石づきを入れて混ぜ合わせる

③①のかさの内側に②を詰め、ピザ用チーズ、パン粉の順にのせる

④オーブントースターで7分ほど焼く

⑤しいたけに火が通り、表面に焼き目がついたらパセリを散らして完成