

「ツナとポテトのチーズ焼き」

＜1個分の栄養価＞

エネルギー	: 163	Kcal	
たんぱく質	: 4.8	g	
脂質	: 12.1	g	
カルシウム	: 47	mg	Ca
鉄	: 0.5	mg	
食物繊維	: 2.1	g	



材 料	分量	作 り 方
(カップ4個分)		
じゃがいも	200g	①じゃがいもは皮をむき、1.5センチくらいの角切りにし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。 ②ボウルに、①のじゃがいも、シーチキン、コーン、えだまめ、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。なるべくじゃがいもの形をつぶさないよう、ざっくり混ぜる。 ③アルミカップに②を入れ、とろけるチーズをのせる。
シーチキン	40g	
コーン	20g	
むきえだまめ	10g	
マヨネーズ	40g	
塩こしょう	少々	
とろけるチーズ	25g	
アルミカップ	4個	
あれば粉パセリ	少々	
		④トースターやグリルで、こんがり焼いて完成！

◎調理のポイント

アルミカップではなく、グラタン皿に大きく作ってもいいです。