

「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	200 g	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>③アルミカップに②を入れ、とろけるチーズをのせる。</p>
シーチキン	40 g	
コーン	20 g	
むきえだまめ	10 g	
マヨネーズ	40 g	
塩こしょう	少々	
とろけるチーズ	25 g	
アルミカップ	4 個	<p>④トースターやグリルで、こんがり焼いて完成！</p>
あれば粉パセリ	少々	



◎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。