



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



新たまねぎをたくさん食べよう! 新たまねぎのツナマヨチーズ焼き



新たまねぎは生でも加熱しても甘さとみずみずしさを感じられます



一人あたりのエネルギー 265kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

新たまねぎ……………1個
ツナ缶……………1缶
ピザ用チーズ……………20g
塩・こしょう……………少々
パセリ……………少々
A { マヨネーズ…………… 大さじ2
塩・こしょう…………… 少々
粒マスタード…………… 小さじ1

■作り方

- ①新たまねぎは縦半分に切り、切り口を下にして8等分のくし形に切る
- ②耐熱容器に①を入れて塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ③ボウルに油を切ったツナ缶とAを入れて混ぜ、②にのせる
- ④③にピザ用チーズをちらし、トースターで焼き色がつくまで焼き、パセリをちらす

cooking memo