

野菜を使った
簡単
朝ごはんレシピ③

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《かぼちゃのツナマヨチーズ焼き》



♪ ここがポイント

- ◆ 味付けはツナマヨだけなので簡単！
- ◆ パンにのせてトーストしてもおいしいよ！

*調理時間 約15分

*エネルギー 196Kcal

◆材料（4人分）

かぼちゃ	・・・1/4個
玉ねぎ	・・・1/4個
ホールコーン缶	・・・大さじ4
市販のツナマヨ	・・・大さじ4
溶けるチーズ	・・・大さじ4
パセリ	・・・少々



◆作り方

- ① かぼちゃは、ところどころ皮をむき、ラップをして柔らかくなるまでレンジで加熱する。
(600Wで4分ぐらい)
- ② ①のかぼちゃは一口大に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 耐熱皿にかぼちゃを並べ、上から玉ねぎ、ホールコーン缶をのせて、ツナマヨを広げる。最後に溶けるチーズを散らす。
- ④ オーブントースターで軽く焦げ目が付くまで焼く。焼きあがったらパセリを散らす。

