

あいちゃんセット

6

回目

A
コース

2/17 月

B
コース

2/18 火



はんぺんのツナマヨサンド焼き

材料<2人分>

① はんぺん … 1枚

ツナ缶 ……………… 70g

大葉 ……………… 4枚

マヨネーズ ……………… 大さじ2

A 粉チーズ ……………… 大さじ1

塩、こしょう ……………… 各少々

① はんぺんは斜め2等分に切り、中心に切れ目を入れる。

② ツナ缶は油を切って、大葉2枚は粗く刻む。

③ ②とAを混ぜ合わせ、①に詰め、魚焼きグリルで焼き目が付くまで焼く。

④ ③を半分に切って、お皿に大葉1枚を添えて盛る。

約 229 kcal 1人分