


ツナマヨポテトチーズ焼き（函館産野菜を使用した献立）

【材料】 ※4人分・可食量 ※分量は小学生用です	○ じゃがいも	300g	○ マヨネーズ	大さじ3と小さじ1
	○ ツナ	40g	○ とけるチーズ	25g
	○ ホールコーン(冷凍や缶詰)	20g	○ 塩・こしょう	少々
	○ プロセスチーズ	20g		

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむき、半分～1/4に切り、ゆでるか蒸す。
- 2 熱いうちにボウルに入れ、少し形が残るくらいにマッシュする。
- 3 ツナは軽く油を切る。ホールコーンはザルに開け、水気を切る。
- 4 プロセスチーズは5mm角くらいに切る。
- 5 2にとけるチーズ以外の材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- 6 アルミカップに5を入れ、とけるチーズを上に乗せ、トースターやオーブンでチーズがとけ、少し焼き目がつくまで焼いたら完成。

ポイント  じゃがいもの食感を少し残すのがポイントです。
カレー粉を少し入れてもおいしいです。

【写真】



<献立名> コッペパン いんげん豆のカレースープ ツナマヨポテトチーズ焼き りんご 牛乳



【栄養価】	エネルギー	153kcal	たんぱく質	4.6g	脂質	9.0g
	食塩相当量	0.5g				