

# ポテトとツナのチーズ焼き



## <材料> 4人分

- ・じゃがいも(中)・・・3個
- ・にんじん・・・1/2本
- ・フロッキー・・・1/2房
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・塩コショウ・・・少々
- ・チーズ・・・適量

## <作り方>

- ① にんじん、じゃがいもをコロコロに切って茹でる
- ② フロッキーは小房に分け火を通す
- ③ 水気を切ったツナ、マヨネーズ、塩コショウを混ぜる
- ④ 耐熱容器に①②を入れ③を入れ混ぜる
- ⑤ ④にまんべんなくチーズをちらす
- ⑥ オーブン(またはトースター)でチーズに

焼き色がつくまで焼く

## 給食より

ウィンナーやコーンを入れるなどアレンジも豊富ですので、お好みの食材に合わせ調味料も調整してください♪小さめのアルミカップに入れ、トースターで焼くと、冷めても美味しいのでお弁当にもおすすめです♪