



えだまめとはんぺんのチーズ焼き



夏野菜をおいしく
アレンジ!

えだまめの緑色が鮮やか♪ とても簡単に作れます。
たくさんゆでた時など、余ったえだまめを使って、
お子様と一緒にクッキングしませんか？

材料(4人分)

・ はんぺん	2枚
・ ツナ缶	2缶 (140g)
・ えだまめ (さやつき)	20 さや (60g)
・ ピザ用チーズ	60g
・ 粉チーズ	小さじ2 (4g)

手順

- ①はんぺんは1枚を8等分にカットし、4切れを耐熱皿または紙皿に入れる。
- ②ツナは軽く油を切り、えだまめはゆでてさやから取り出す。
- ③①に②とチーズをのせて、180℃のオーブンで12分焼く。