

荒川区ひろば館♥おうちdeクッキング

買い物かの回数ものを控かいすうえてといわれるひかこんな時ときだから、非常食用ひじょうしょくようの缶詰かんめを
使つかておうちごはん作つくってみませんか!!

〈ツナ缶かんを使つかって〉

ツナのこんがりチーズ焼き

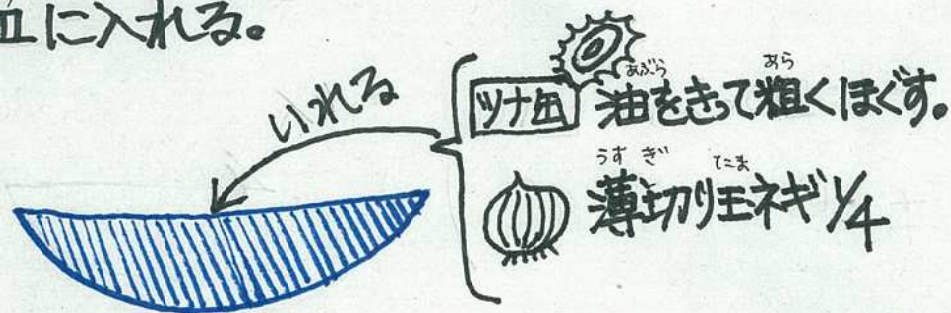
ざいりょう

材料(2人分)

ツナ(油漬あぶらづけ缶かん)
チャンク(かた割)タイプ 1缶
玉ネギ 1/4コ
ピザチーズ 20g
米粉チーズ 20g

(作り方)

1 ツナは油あぶらをきって粗あらくほぐし薄切うすぎりにした玉ネギたまと耐熱皿たいねつざらに入れる。



2. Aをちらしてグリルかオーブトースターで
こんがりするまで焼やきあればチリパウダー
をふってできあがり!!