

エリンギのツナ焼き

調理時間 15分

《 材 料 》

エリンギ	160 g
まぐろの油漬け (シーチキン)	80 g
塩・コショウ	少々
マヨネーズ	大5
卵	1/2 個

《 作り方 》

- ① まぐろの油漬けをザルにあげ、油を切ります。エリンギは縦に裂いておきます。
- ② フライパンを熱し、まぐろの油漬けでできた油とエリンギを入れて炒め、塩・コショウで味をつけ、銀カップに入れます。
- ③ マヨネーズにまぐろの油漬けと卵を入れ、エリンギの上にかけてオーブントースターで焼き目がつくまで焼きます。



【おいしさのヒミツ】

まぐろ缶の油できのこを炒めると風味が良くなります。

☆お料理上手メモ☆

マヨネーズに卵を入れて焼くときれいに焼けます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
204kcal	6.1g	19.3g	3.9 g	1.1 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>