

おすすめレシピ

給食献立から手軽にできるメニューの紹介です。ぜひ、お家で作ってみてくださいね。

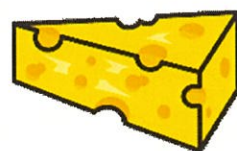
●ポテトのチーズマヨ焼き

つかう野菜はお家にあるものでいいですよ。ピーマンやきのこなども入れてみましょう。（ピーマン・きのこは炒めてから使います）

チーズが食べられない人は、ケチャップ入りのマヨネーズにすると、チーズがなくてもおいしくなります。

材料 2人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
じゃがいも			1	コ	あつ 厚さ1センチのいちよう切か半月切り
にんじん			20	g	うすい うすい いちよう切り
たまねぎ			小	1/4コ	おお 大きめのみじん切り
コーン缶			大	さじ1	
ツナまたはハム			30	g	たんざく ハムは2センチ×5ミリの短冊切り
塩・こしょう			少	々	
コンソメ			少	々	
マヨネーズ			大	さじ2	きゅうしょく 給食ではノンエッグマヨネーズ
ピザ用チーズ			20	g	



- 野菜は洗い、それぞれの切り方で切っていく。
- じゃがいもとにんじんをやわらかくゆで、水気を切る。
*なべにもどして水分をとばす（こふきいもにするとさらにおいしい！）
（お家の人に手伝ってもらってもいいね）
- 切った玉ねぎは、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ②③と汁を切ったコーン缶、ツナまたはハムを混ぜあわせ、塩・こしょう、コンソメ、マヨネーズで味付けする。
- 耐熱容器に④を入れ、チーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。