

しいたけのあまぐりチーズやき



【材 料：2人分】

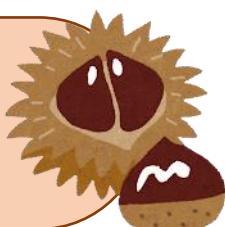
しいたけ（大きめ）	4個
むきあまぐり	4個
さけ 鮭フレーク	おお 大さじ1
マヨネーズ	おお 大さじ1
とろけるチーズ	おお 大さじ1

【作り方】

- ① しいたけの石突きを切る。
- ② あまぐりを8等分に切る。
- ③ ボウルに鮭フレーク・②のあまぐり・マヨネーズを入れ、混ぜる。
- ④ しいたけのカサの内側に③をのせ、上からとろけるチーズをのせる。
- ⑤ 焦げにくく加工されたアルミホイルをフライパンに敷き、④を、具材が上になるように置く。
- ⑥ 蓋をして弱火で10～15分間焼く。

ひとことメッセージ

おすすめポイントは、あまぐりを大きめにすることで、ホクホクにすることです。



しょくいく 食育レシピコンテスト応募474通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課