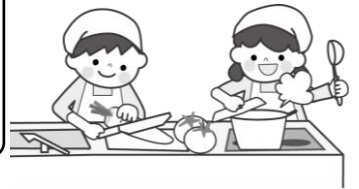


# ポテトとサバのカレーチーズ焼き



【材料：2人分】

じゃがいも(中サイズ) 2個

サバ缶(水煮) 1缶

たまねぎ 1/4個

④ { マヨネーズ 大さじ3  
カレー粉 小さじ1

とろけるチーズ 適量

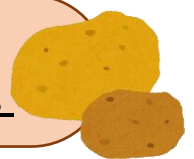
【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむかずに、電子レンジで、竹串がスーッと通るくらいまで(600Wで5分程度)加熱し、やわらかくする。
- ② 粗熱がとれたら、①のじゃがいもを一口大に切る。
- ③ たまねぎをみじん切りにする。
- ④ サバ缶の汁を半分捨て、身と残りの汁をボウルに入れる。
- ⑤ ②のじゃがいも・③のたまねぎ・④を④のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れ、上からとろけるチーズをかけて、トースターで軽く焦げ目がつくまで(280℃で2～3分)焼く。



ひとことメッセージ

缶詰で手軽に作れて、みんなが好きな味付けにしました。



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