

ポテトとサバのカレーチーズ焼き



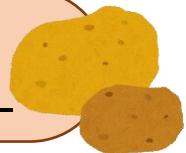
【材料：2人分】

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
Ⓐ 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、竹串がスープと通るくらいまで（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・Ⓐ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°C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