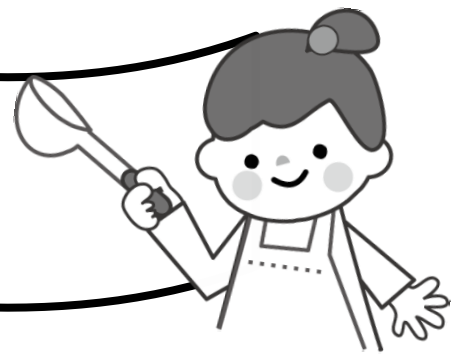


しいたけのアボカドチーズ焼き



【材料：2人分】



しいたけ（ちいさめ） 8個
アボカド 1 / 3個
ツナ缶（油漬け） 1缶
マヨネーズ
大さじ2と1/2
ピザ用チーズ 60g

ポン酢 適宜

- ① しいたけのじくを切り、じくをみじん切りにする。
- ② アボカドはサイコロくらいの角切りにし、ツナ缶の汁を切る。
- ③ ①、②をマヨネーズで混ぜ合わせる。
- ④ しいたけの傘の裏側に③をのせ、チーズを上からかけて、オーブントースターで5分焼く。
- ⑤ お好みでポン酢をつける。

食育レシピコンテスト 応募972通の中から選ばれました。

