



少ない材料でも簡単に！ ピーマンのツナチーズ焼き



*材料(2人分)

ピーマン	75g (約3個)
ツナ缶	70g (1缶)
ピザ用チーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1

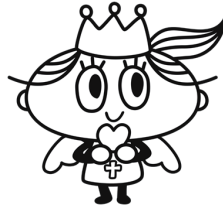
【作り方】

1. ピーマンは縦半分に切り種を除く。
ツナ缶は汁を切っておく。
2. ピーマンの内側にマヨネーズを塗る。
3. アルミホイルの上に2を並べ、ツナ、チーズの順に乗せる。
4. トースターでチーズに焼き目がつくまで5~7分焼く。
5. 器に盛り付けて完成。



写真は1人分

オーブンやフライパンで
焼いてもOK!



和歌山信愛短期大学

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 194 kcal
たんぱく質	: 10.3 g
脂質	: 16.2 g
炭水化物	: 3.0 g
食物繊維	: 0.9 g
食塩相当量	: 0.5 g
βカロテン	: 150 μg
ビタミンC	: 29 mg

日本食品
標準成分表
八訂



洗い物が少なく、レンジで簡単！ とんぺい焼き

*材料(2人分)

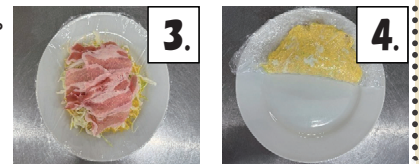
卵	2個 (約100g)
豚バラ	100g
せん切りキャベツ	100g
もやし	40g
塩、こしょう	少々
お好み焼きソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
青のり	少々

【作り方】

1. もやし、豚肉を食べやすい大きさに切る。
(料理ばさみでカットでもOK!)
2. 耐熱の平皿にラップを敷き、溶いた卵を流し入れ、1に乗せる。
3. 3の上に塩、こしょうを振った豚バラ肉に乗せ、ふんわりとラップをかけてレンジ(500w)で約2分間加熱する。
4. 上にかけたラップを外し、
下のラップをもって半分に折りたたむ。
5. 器に盛り付け、お好み焼きソース、
マヨネーズ、青のりをかけたら完成。



写真は1人分



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 317 kcal
たんぱく質	: 14.6 g
脂質	: 26.7 g
炭水化物	: 7.0 g
食物繊維	: 1.3 g
食塩相当量	: 1.1 g
βカロテン	: 73 μg
ビタミンC	: 21 mg

日本食品
標準成分表
八訂

★キムチを入れると韓国風に!

・お好み焼きとは異なる味が楽しめます



和歌山信愛短期大学