

レシぴ：なすとツナ缶のチーズ焼き

かりっと焼いたうすあげがアクセントの一品。様々な食品が一度にとれて、カルシウムもたっぷり。レンジで手軽に作れる献立です。

材料 〈2人分〉

うすあげ	1枚
なす（大きめ）	1.5～2本
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大きじ1
こしょう	少々
とろけるチーズ	30g
きざみのり	適量

ツナ缶は1缶入れても
おいしく出来上がります！

作り方

- ① うすあげをフライパンで焼き目をつけ、一口大に切る。
- ② なすをうす切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ（500W）で10分加熱する。
- ③ ②の水分を捨て、ツナ、マヨネーズ、こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルの上に①を平らに並べ、③をのせ、とろけるチーズをかけてトースターで焦げ目がつくまで5分くらい焼く（もしくはレンジで温める）。
- ⑤ ④にきざみのりを散らす。



1人あたり
エネルギー：185kcal
たんぱく質：9.8g
カルシウム：138mg
食塩相当量：0.65g

このレシぴで食べられる10の食品群はこちら！

レシぴ作成：八尾市食生活改善推進協議会

