

# ツナポテトのチーズ焼き

一人分 202kcal たんぱく質9.2g 塩分0.9g



## 材料 (4人分)

|         |        |
|---------|--------|
| じゃが芋    | 中2個    |
| ツナ水煮(小) | 1缶     |
| 玉ねぎ     | 中1/2個  |
| 炒め油     | 適宜     |
| 牛乳      | 大さじ2   |
| A マヨネーズ | 大さじ2   |
| 塩       | 小さじ0.5 |
| こしょう    | 少々     |
| 溶けるチーズ  | 60g    |

## 作り方

- ① じゃが芋は角切りにし、ゆでる。  
(電子レンジにかけてもよい)
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。
- ③ ②に①とツナ水煮、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を紙カップに入れ、上にチーズをのせてオーブンで焼く。

※トースターでも調理できます！

