

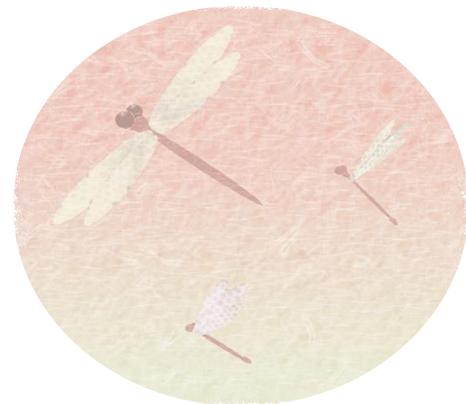
椎茸の香味焼き

材料 椎茸 1パック分

- 生椎茸 大 5枚
- ツナ 1/2缶
- 玉葱 1/2個
- 醤油 小さじ 1/2杯
- 塩 小さじ 1/3杯
- コショウ 少々
- マヨネーズ 大さじ 1杯
- パン粉 大さじ 4杯
- おろしにんにく 小さじ 1/4杯
- ツナの油 大さじ 1杯
- コショウ 少々
- パセリ 適量
- レタス 適量



1個 59 kcal 塩分 0.6 g



作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、椎茸はいしづきを取る
2. 1の玉ねぎと油をきったツナをボウルに入れ、醤油、塩コショウ、マヨネーズを加え混ぜる
3. 別のボウルにパン粉、にんにく、ツナ缶の油、コショウ、細かくしたパセリを加え混ぜる
4. 椎茸のひだ側に2を詰め、3のパン粉を付ける
5. 中火のグリルで5~7分位、きつね色になるまで焼く
6. 器にレタスをしき、椎茸を盛って出来上がり♪

