

うす揚げかいかい焼き



材料 (2人分)

・うす揚げ	1枚
・ツナ缶	20g
・プチトマト	2個
・カマンベールチーズ	30g
・つまようじ	2本



作り方

1. うす揚げは油抜きしておく。
プチトマトは4等分に切る。
2. うす揚げを半分に切って開いた中に、ツナ、プチトマト、カマンベールチーズを詰めてつまようじで口をふさぐ。
3. オーブントースターで焦げ目がつくまで両面を焼き上げる。

ひとつメモ

* 味付け不要！具を詰めればあとはオーブントースターにおまかせ！



栄養価 (1人分)
エネルギー：116kcal
食物繊維：0.4g
塩分：0.4g

