



かんたんクッキングレシピ

ピーマンカップグラタン なすのツナグラタン



ざいりょう 材料 (4人分)

- | | |
|--------|------------|
| ・ピーマン | 2こ |
| ・なす | 1こ |
| ・ケチャップ | おお
大さじ1 |
| ・ツナ缶 | かん
1缶 |
| ・マヨネーズ | おお
大さじ4 |
| ・パン粉 | おお
大さじ3 |

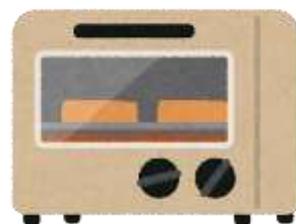
つかう器具

- ・包丁
- ・まな板
- ・ボウル
- ・スプーン
- ・アルミホイル



つく かた <作り方>

- ① ピーマンは、たてを半分に切って、へたとたねをとる。
- ② なすは、へたをとって輪切りにする。
- ③ ツナ缶は、汁をきって、マヨネーズと混ぜる。
- ④ ピーマンの内側にケチャップをぬり、③をつめてパン粉をパラパラふる。
- ⑤ なすの片面にケチャップをぬり、③をのせてパン粉をパラパラふる。
- ⑥ オーブントースターで5~10分焼く。



ポイント



- ・ツナとケチャップを使っているので、にがちな子が多いピーマンとなすもおいしくいただけます。
- ・ピザ用チーズをのせて焼いてもおいしいです。