

当別産フロッキーの オーブン焼き



廃棄減

加熱短い
時短

当別産ブロッコリーの オーブン焼き

材 料(1人分)

ゆでブロッコリー(茎まで全部)	1/4個
コーン(冷凍しておいた当別産の とうもろこし)	5g
ツナ(オイル不使用)	30g
マヨネーズ	大さじ1
チーズ	20g



作り方

- (1)ツナマヨをつくる
- (2)耐熱容器に、ゆでブロッコリー、ツナマヨ、コーン、チーズを順にのせる
- (3)チーズを上からかけて、オーブン180℃7分で焼く
焦げ目が少しいたら出来上がり！