

厚あげでつくろう 「チーズのせ厚あげ」

(材料) 2人分です

- A. 厚あげ 1枚
- B ツナ缶(油がけ) 1缶
- C ピザ用チーズ 30g
- D マヨネーズ
- E 塩

(作り方)

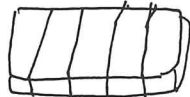
まずはじめにすること

① 厚あげをキッチンペーパーでくるむ

② ギュッギュッとおさえて油をすいとませる。

では始めましょう

③ 厚あげを1cmほどに切りましょう



④ ボウルにあれば お茶わんに ツナ缶を全部入れましょう

⑤ マヨネーズをためらわずぐるっと一周入れましょう

⑥ 塩をひとつまみ入れましょう

⑦ よくよくませてください

ツナマヨ

⑧ オーブントースターの 天板用意

⑨ ⑧に アルミホイルをして下さる

エッ厚あげー



と思わす

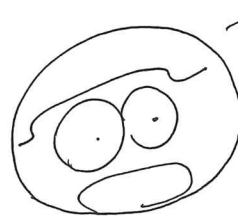
やっこみで下さる

⑩ ⑨の上に 厚あげを並べて下さる

⑪ ⑦で作った ツナマヨネーズを 厚あげの上にぬりましょう

⑫ ピザ用チーズをふりかけて

⑬ オーブントースターを よく見張りながら 6分ほど 焼きましょう。



アッ

こげはじめた

と気がいたら

⑭ 即火をとめましょう。