

低栄養
予防に！



「厚揚げのツナチーズ焼き」



●材料(2人分)

・厚揚げ	1枚
・ツナ缶	1/2缶
・コーン缶	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ1
・醤油	小さじ1
・スライスチーズ	1枚

●作り方

- ① 厚揚げをくりぬく: 厚揚げを器になるように包丁で四角に切り込みを入れ、スプーンで掘り出す。
- ② 具を作る: 掘り出した厚揚げの中身と、ツナ・コーン・マヨネーズ・醤油を混ぜる。
- ③ 具を詰める: 厚揚げの器に具を詰める。スライスチーズを乗せる。
- ④ 焼く: トースターでチーズが溶けるまで焼く。

ポイント

厚揚げでたんぱく質アップ！

ひと手間で見栄え◎
食欲増進

