ツナとじゃがいものトママヨグラタン

調理時間： 20 分

材料 ： ２人分

じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/4株
ツナ缶	小1缶
【A】	0g
カゴメ基本のトマトソース２９５ｇ	1缶
マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ2
ピザ用チーズ	40g

作り方

①じゃがいもは1cm幅のいちょう切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
【A】の調味料はあわせておく。
②フライパンを熱し、ツナ缶、ジャガイモ、ブロッコリーの順に炒め、
ふたをして、5分弱火で蒸し焼きにする。
③耐熱皿に②と【A】の調味料、チーズをのせて、
トースターかオーブンで５～１０分焼く。

ポイント

＊家にある材料と調味料で手軽におつくりいただけます。

エネルギー： 469 kcal　食塩相当量： 2.1 g　野菜相当量： 265 g

＊栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。

Z2576