

シイタケのツナマヨ詰め



材 料 (3 ~ 4 人 分)

卵	… 2 個
タマネギ	… 小 1
シイタケ	… 8 枚
小麦粉	… 少々
オリーブオイル	… 大さじ 2
パン粉	… 適量
A シーチキン	… 1 缶
マヨネーズ	… 大さじ 2
塩コショウ	… 少々

作 り 方

- 1) 卵を茹でてみじん切りにし、タマネギもみじん切りにしておく。
- 2) シイタケの軸を取って、裏側に小麦粉を薄く付ける。
- 3) A と①を混ぜ合わせ、②のシイタケに詰める。
- 4) オリーブオイルを③にまわしかけ、パン粉をまぶす。
- 5) オーブントースターで焼き色が付くまで焼いたらできあがり。



大人も子どもも好きな味だよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

