

# ひじきとポテトのチーズ焼き



## 材 料 ( 4 人 分 )

|          |         |
|----------|---------|
| ・ ひじき    | 1 0 g   |
| ・ ジャがいも  | 中 4 個   |
| ・ 牛乳     | 5 0 cc  |
| ・ ツナ缶    | 小 2 缶   |
| ・ ハム     | 2 枚     |
| ・ ジャコ    | 1 0 g   |
| ・ ピザ用チーズ | 4 0 g   |
| ・ パン粉    | 適量      |
| ・ 塩      | 小 1 / 2 |
| ・ こしょう   | 少々      |
| ・ かつお節   | 6 g     |

## 作り方

- 1 . ひじきは十分な水で戻して、水気をきっておく。
- 2 . ジャがいもは、皮をむいて 1 c m 幅に切りゆでる。
- 3 . 熱いうちに をつぶし、牛乳を加え、塩、こしょうする。
- 4 . に、ひじき、ツナ、ジャコ、細く切ったハムを加え混ぜる。
- 5 . 耐熱容器に を入れて、チーズとパン粉を散らし、オーブントースターで 6 ~ 8 分、表面に焼き色がつくまで焼く。

好みで、芥子マヨネーズやお好みソース、トマトケチャップなどかけてもよい。