

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
・ じゃこ	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、じゃこ、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。