

ツナマヨ焼き春巻き



材料（1個分）

| | |
|--------|------|
| シーチキン | 25g |
| コーン（粒） | 10g |
| 春巻きの皮 | 1枚 |
| マヨネーズ | 6g |
| 油 | 小さじ2 |

作り方

- ① シーチキンは水分を切り、コーン、マヨネーズと混ぜる。
- ② 春巻きの皮に①をのせ、中身が出ないように巻く。巻き終わりは、水をつけて閉じる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の春巻きを、巻き終わりを下にして強火で焼く。色づいてきたら裏返して両面色よく焼く。



包丁を使わず、簡単に調理できます。また、油で揚げずに焼くことで、短時間で作れます。春巻きの皮の代わりに、餃子の皮で包んでもよいでしょう。シーチキンは油漬け、水煮どちらでもOKです。



じゃがいもとコーンのマヨグラタン

材料（1人分）

| | |
|--------|------|
| じゃがいも | 40g |
| コーン（缶） | 10g |
| シーチキン | 小さじ1 |
| マヨネーズ | 小さじ2 |
| 乾燥パセリ | 少々 |

作り方

- ① ジャがいもは5mm厚さの小さめの一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ② シーチキンは水気を切ってマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに①とコーンを入れ、②を上からかけて乾燥パセリを散らし、トースターで5～6分、軽く焼き色がつくまで焼く。



鍋やフライパンを使わずに調理できます。じゃがいもは、かぼちゃやブロッコリーなどに変えても良いでしょう。

