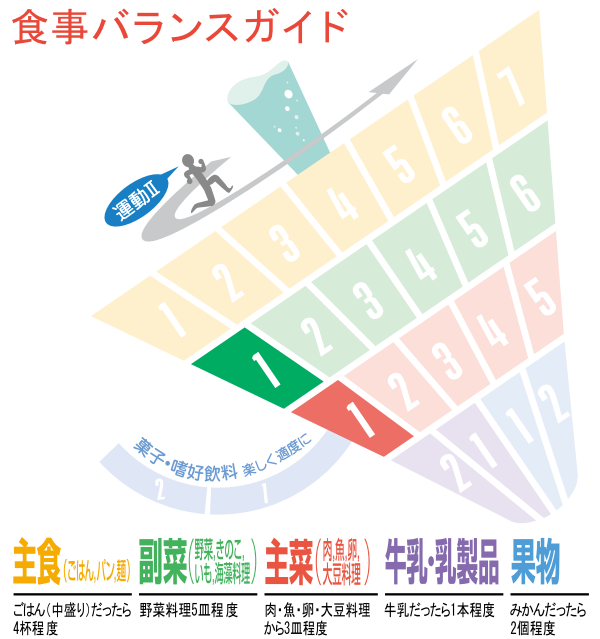


# 28 しいたけのツナマヨネーズ焼き

主菜



## 食事バランスガイド



**【材料】 3個分**

しいたけ	.....	3個
マヨネーズ	.....	15g
ツナ缶	.....	30g

## 【作り方】

- ① しいたけは、石づきをとる。
- ② マヨネーズ、ツナ缶を混ぜる。
- ③ ①に②をつめオーブントースターで焼く。

《一人分栄養量》 エネルギー 195Kcal たんぱく質 7.0g 脂肪 18.0g 塩分 0.5g

《ワンポイントアドバイス》 バランスガイドは、3個の場合。  
好みで青ネギやしょう油を入れてもよい。