

椎茸のマヨネーズ焼

【材料2人分】

椎茸	中6枚
パルメザンチーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
添え野菜	適宜



【作り方】

- ① 椎茸は石づきを切り落とし、洗っておく。
- ② レタスなど季節の添え野菜を準備しておく。
- ③ ボウルにパルメザンチーズとマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- ④ オープントースターを予熱しておく。
- ⑤ 椎茸のかさの裏に③をぬり、オープントースターで5分ほどこんがり焼く。
- ⑥ 皿に、野菜と焼けた⑤を盛り付ける。

西予市産の原木椎茸を、簡単に美味しく仕上げました。
焼いた椎茸の香りとコクのあるマヨネーズとチーズの旨味が食欲をそそります。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
椎茸のマヨネーズ焼	115	4.6	11.1	81	2.1	0.4