

料理名

サケマヨドリア

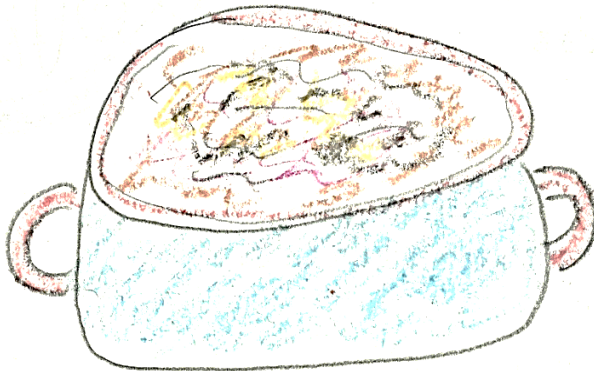
<材料 (人分)>

ごはん
鯖フレーク
刻みねぎ
マヨネーズ
チーズ

<作り方>

耐熱皿にごはんを入れ、鯖フレーク、刻みねぎ、マヨネーズの順にのせる。
最後にチーズをのせてオーブンで軽く焦げ目が
つくくらい焼く。

<完成図 (写真かイラスト)>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

苦味野菜を入れても、チーズが溶けて
食べられます。
のせて焼くだけなので、洗い物が楽。

家でのエピソード
等、自由に記入
してください。

“早寝早起き朝ごはん”



チーズをのせて焼くことで、食べにくい野菜もおいしく食べられます。