



# ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



朝ごはんやおやつにピッタリ♪

## 春キャベツとツナのパンカツ

材料	分量（4個分）	作り方
サンドイッチ用食パン	4枚	①食パンの4辺にそれぞれ2cmほど切り込みを入れ、プリン型（アルミカップでも可）に敷く。 ②キャベツはせん切りにする。 ③ツナ缶とコーンは汁気をきり、合わせておく。マヨネーズを加え、和える。 ④①のパンにキャベツを分け入れる。その上に③を分け入れ、ピザ用チーズをのせる。 ⑤オーブントースターで約10分焼く。途中焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。
春キャベツ	25g	
ツナ缶（水煮）	1/2缶（約40g）	
コーン	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ1	
ピザ用チーズ	20g	



### POINT

☆中に入れる具は、お好みで♪

「ポテトサラダ」「卵サラダ」「かぼちゃサラダ」「季節の野菜とチーズ」

「グラタン」など・・・無限大！アレンジを楽しんでください♪

パンをカップにして中に具材を詰め込んで。あとは焼くだけ。見た目もかわいい♪

