

キャベツ油揚げ焼き



[材 料 (4人分)]

- ・いなり用油揚げ ……8 枚
- ・マヨネーズ ……大さじ2
- ・キャベツ ……200g
- ・塩・コショウ ……少々
- ・ツナ ……1 缶(70g)
- ・つまようじ

[作 り 方]

- ① キャベツを千切りにする。マヨネーズ・塩・コショウでツナをあえる。
- ② ①を油揚げに詰めて、つまようじで留める。
- ③ フライパンを中火にして②をこがさないように両面を焼く。

©レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 四葉会