

## 雪国きのことツナのトマトカップ



### 材料 (4人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

ブロッコリー・・・1/4房

トマト・・・4個

ツナ(缶詰)・・・1缶

マヨネーズ・・・大さじ2

ピザ用チーズ・・・大さじ4

🍷 1人分/約140kcal

🕒 調理時間/約20分

### 作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、トマトは上部をカットし、中をくりぬく。
- 3 トマトに(1)とブロッコリー、ツナを詰め、マヨネーズとチーズをかける。
- 4 (3)をオーブントースターで約10分程焼いたらできあがり。