

こんがりマヨとこっくりチーズがたまらない 雪国きのこのマヨチーズ焼き



材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国えりんぎ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

ブロッコリー・・・1/3房

カリフラワー・・・1/3房

エビ・・・4尾

マヨネーズ・・・大3

粉チーズ・・・大3

塩・こしょう・・・少々

● 1人分/約288kcal

🕒 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き、ブロッコリー、カリフラワーはひと口大に切る。
- 2 エビ、ブロッコリー、カリフラワーを一緒に軽く茹でておく。
- 3 ボールに雪国きのこ、(2)を入れ、マヨネーズを加えて和え、塩・こしょうで味を調える。
- 4 耐熱容器に(3)を盛り、粉チーズをふりかけ、オーブントースターで5～8分焼いてできあがり。