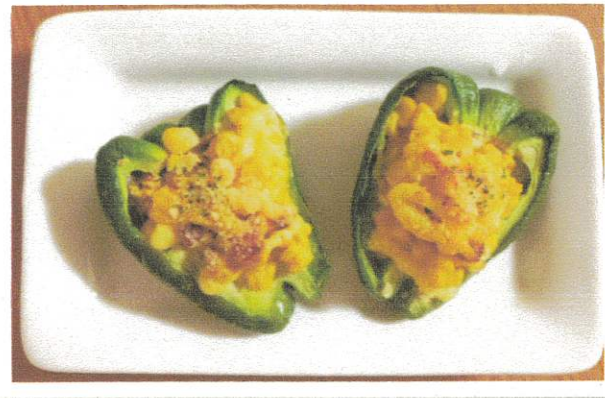


ピーマンのマヨコーンカツ



分量 (1人分)

ピーマン	大1個 (60g程度)
☆コーン缶	50g
☆ソーセージ	10g
☆マヨネーズ	大さじ1 (14g)
☆食塩	少々
☆こしょう	少々
チーズ (お好み)	3g
パセリ (お好み)	少々



エネルギー	186kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	14.7g
食物繊維	2.9g
塩分	0.5g
	(1人分)

作り方

- ① ピーマンをたて半分に切り、種を除く
- ② コーン缶の水気をしっかりと取り、ボウルなどに☆の食材を入れて混ぜる
- ③ ピーマンの上に②をのせ、お好みでチーズやマヨネーズをのせる
- ④ オーブントースター200~230℃で8~10分程度焼く