

キャベツとツナの油揚げ焼き

材料【4人分】



- キャベツ……1/4玉
- ツナ缶……2缶
- 油揚げ……4枚
- マヨネーズ…適量
- 塩・コショウ…少々

(あれば)

- 粗挽き
マスタード …適量

作り方

- ① キャベツはみじん切りにする。
- ② 汁気を切ったツナ缶と①のキャベツをボウルに入れマヨネーズと塩コショウで味をつける。
- ③ 半分に切った油揚げの中に②をいれて楊子で口を閉じる。
- ④ フライパンに③を並べ、軽く焼き色を付けて出来上がり。