

## ☆ズッキーニのツナコーン焼き（4人分）

材料名	分量	作り方
ズッキーニ	2本	① ズッキーニはヘタを落として縦半分に切り、スプーンを使って中身を深めにくり抜いていく。
ツナ缶	140g	
コーン	40g	
マヨネーズ	大さじ3.5	
ピザ用チーズ	100g	② 耐熱皿にズッキーニをのせてラップをし、電子レンジの600Wで2分加熱する。
こしょう	少々	
		③ ボールに粗くみじん切りにしたズッキーニの中身とツナ、コーン、マヨネーズ、こしょうを加え、よく混ぜる。
		④ 加熱したズッキーニに③を入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

1人分 199kcal

