

小学生



# クリーミースコップコロッセ



## 材料・下準備(作りやすい分量)

じゃがいも …………… 中2個(200g)  
:皮をむいて一口大に切る

たまねぎ …………… 1/2個(100g)  
:粗めのみじん切り

ツナ缶(油漬け) …………… 1缶(70g)

コーンクリーム …………… 大さじ4(約50g)

塩 …………… 少々

パン粉 …………… 大さじ3

オリーブオイル …………… 大さじ1/2

A : 合わせておく

## Point

丸めたり揚げたりせず、耐熱皿に具材を全て入れるので、通常のコロッセより簡単に作れます。

## 作り方

- ① 耐熱容器にじゃがいもとたまねぎを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で5分程度加熱し、温かいうちにマッシャーなどで潰す。
- ② ①にツナ缶(汁ごと)・コーンクリーム・塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に分けて、Aをのせ、オーブントースターで焼き色をつける。

## 1人分(1/4量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	3.8g	5.4g	10.2g	0.4g