

チヌとブロッコリーの
 焼きたての
 ガラマシ風



材料をタレを
 アルミカップに入れ
 焼きたて！！
 (10分をおねま
 作りましょ

材料 ・チヌ ・ブロッコリー (冷凍物は解凍してから)

・とろけるチーズ ・お好みで冷凍ポテトフライ

2対1の割合 [焼肉のタレ(甘口) まぜる
 マヨネーズ]

作り方

- ・10センチに切ったチヌ、ブロッコリーをアルミカップへ。
- ・(焼肉のタレとマヨネーズをまぜた)ソースをかける
- ・トースターで5分焼きとろけるチーズをのせ1分焼く。



お好みで
 冷凍ポテトフライ
 カップトを
 入れて
 おいしいです。