

レンジで簡単！ レタスとしらすのワンチーズ



【材料】	【4～5人分】
レタス	6～7枚
ミニトマト	5個
ホールコーン（缶）	60g
マッシュルーム（缶）	30g
しらす干し	20g
ピザ用チーズ	30g
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① レタスをひと口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。
ホールコーン缶とマッシュルーム缶は汁気を切る。
- ② 皿に、半量のレタスとしらす干し、チーズをのせ、その上に残りのレタス、しらす干し、コーン、マッシュルームをのせる。
- ③ ②にコンソメ、黒こしょうをふる。
- ④ 電子レンジで加熱する。（600W・3分）
- ⑤ 最後にミニトマトをのせる。