



【焼ききゅうりのツナコーン詰め】



日高孝貴(ひだか・こうき)さん

材料 (2人分)

きゅうり	1本 (120g)	スライスチーズ	1枚
ツナ(缶詰)	40g	塩	ひとつまみ
コーン(缶詰)	20g	こしょう(黒)	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ2	粗びきこしょう(黒)	少々

手順

- (1) きゅうりはヘタをとり、縦半分に切る。きゅうりの底の皮をピーラーでむく。
中の果肉はスプーンで深めにそぐ。果肉はみじん切りにして水気をきっておく。
- (2) スライスチーズは、縦4等分に切っておく。
- (3) ボウルに、ツナ、コーン、マヨネーズ、みじん切りにしたきゅうり、塩、こしょう(黒)を入れ、混ぜ合わせる。
- (4) 中をくりぬいたきゅうりに、(3)の具材を詰め、チーズをのせてトースターで焼いていく。
チーズに焼き色がついたら、仕上げに粗びきこしょうを散らして完成。