

食をマナブ★

TVで紹介されました!

明太マヨの

はんぺん焼



- ① はんぺん(1枚)に縦と横に2本ずつ切れ目を入れる。
- ② ボウルに辛子明太子(1腹・薄皮を除く)、マヨネーズ(大さじ2)、酒(小さじ1)、おろしにんにく(小さじ1/3)を入れて混ぜる。
- ③ 天板にサラダ油を塗ったアルミホイルを敷き、はんぺんをのせて②をかけ、トースターで8分焼く。

カンタン
うまい!

※分量は目安です

24.3.3放映 「マナ」