



濃厚サバ味噌 カマンベール

材料

- サバ缶(味噌煮) …1缶(200g)
- カマンベールチーズ …1/2個(約50g)
- ズッキーニ …1/2本(80g)
- ローズマリー …1本



作り方

- 1 ズッキーニは半月切りまたは、いちょう切りにする。
- 2 本体に1とサバを煮汁ごと入れ、4等分に切ったチーズをのせる。
- 3 ローズマリーをのせ、フタをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。