



# 三島ブランド野菜の マヨネーズ焼き



紫色は甘い証拠



寒さにあたるとうる紫色になる

## 材料 2 人分

フロッキー	1/2 株
トマト	1/2 個
マヨネーズ	適量
スライスアーモンド	適量

**フロッキー**  
たんぱく質も摂取できる野菜  
カリウム・ビタミンC  
鉄・葉酸

## 作り方

- ①フロッキーは1口大にカットし、ゆでる。
- ②トマトも1口大にカットする。
- ③耐熱皿に①と②を並べ入れ、マヨネーズを少し多めにかける。
- ④スライスアーモンドをのせ、オーブンまたはトースターで10分～15分程度焦げ目がつくまで焼く。

