

野菜のチーズ焼き

1人分の材料

ブロッコリー …… 20g
しめじ …………… 20g
塩（塩ゆで用）… 少々
カボチャ… 20g(1切れ)

ミニトマト …… 40g(2個)
オリーブオイル12g(大さじ1)
とろけるチーズ…18g(1枚)
塩…………… 少々



チーズの塩味を
活かして
塩は少々!!

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 203Kcal
たんぱく質 (g) …… 6.3g
脂質 (g) …… 16.9g
炭水化物 (g) …… 7.5g
食塩相当量 (g) …… 0.7g

- ①カボチャはラップして、電子レンジ(500W)で1分30秒温め、厚さ3mm程度に切る。
- ②しめじは、石づきをとって小房に分ける。ミニトマトは水洗いし、へたをとって半分に切る。
- ③ブロッコリーは、水洗いして小房(一口大)に分け、塩ゆでし、ザルにとり水気を切る。
- ④耐熱の器に①、②、③を並べる。
- ⑤④にオリーブオイルをかけ、塩をふり、とろけるチーズをのせる。
- ⑥⑤にラップをして、電子レンジ(500W)で2分間温める。

※電子レンジの時間は適宜調節してください。