



野菜たっぷりチーズ焼き



材料 【2人分】

ブロッコリー	1/4房
にんじん	1/3本
長ねぎ	1/3本
玉ねぎ	1/2個
コーン缶詰	20g
チーズ	30g
カップスープの素(コーンポタージュ味)	1袋

エネルギー
129
kcal

塩分
1.0
g

野菜量
125
g

(1人分)

作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分け、にんじんは半月切りにする。
長ねぎは斜め薄切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- 2) 1)の野菜を耐熱ボウル(皿)に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する(600W3分)。
- 3) ラップを外し、コーン、カップスープの素を入れて混ぜる。
- 4) チーズをのせて、オーブントースターでこんがり焼く。(約5分)



対象
どなたでも

Cooking Point

- 冷蔵庫にある好みの野菜でアレンジ自由です。
- 野菜は薄めに切ると火の通りが早くなります。
- ベーコンやツナ缶などを入れても美味しくできます。