



ブロッコリーのチーズ焼き

冬
オススメ

エネルギー 38kcal 食物繊維 3.1g 塩分 0.3g 野菜量 60g
(1人分栄養価)



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて500Wの電子レンジで2分加熱する。(硬めに加熱)
- ② ①を耐熱容器に入れて塩、こしょうをふる。
- ③ チーズをのせてオーブントースターで焼く。チーズにこんがりとし焦げ目がついたら完成。



材 料

ブロッコリー	120g
チーズ	1枚
塩	少々
こしょう	少々

アレンジ・ポイント



- ブロッコリーはお好みでゆで調理でもOK。
- もう1品ほしいときにお手軽に作れます。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)