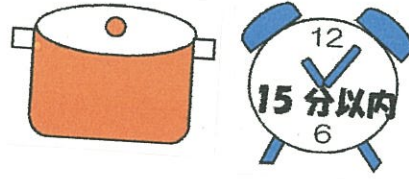


このレシピで

野菜が 110 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



トマトとブロッコリーの

チーズ焼き

冷凍野菜で「いくと一品」♪



材料

トマト 60g (1/2個)
冷凍ブロッコリー 50g (5房)
スライスチーズ 20g (1枚)
竹チョウ 大さじ1
こしょう 少々

作り方

- ① トマトを輪切りにする。
- ② 切ったトマト、冷凍ブロッコリーの上に竹チョウ、こしょう、スライスチーズをのせる。
- ③ トースターで4分程度加熱し完成。

文教大学 実習生