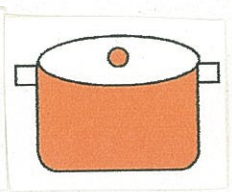


このレシピで

野菜が 130 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



色とりどりの野菜を簡単に♪

ゴロッと野菜のチーズ焼き風

● 材料 (1人分)

- ・カボチャ 40g (1/8個)
- ・にんじん 40g (1/3本)
- ・じゃがいも 20g (1/4個)
- ・カリフラワー 20g (小房2つ)
- ・ピーマン 10g (小1/4個)
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・塩こしょう 少々



★カボチャは予めレンジで600W1分ほど加熱すると切りやすくなるよ!!

● 作り方

- ①野菜を洗い、ピーマンは輪切りに、カリフラワーは小房に、その他は3つ位に角切りにして耐熱容器に盛る。
- ②①にラップをかき、レンジで600W3分加熱する。
- ③②に塩こしょうとし、とろけるチーズをのせてレンジで600W3分加熱する。

関東学院大学 実習生