

さつまいもとウィンナーのチーズ大焼き



《材料：2人分》

さつまいも
……………小1本(200g)
玉ねぎ…1/2個(100g)
ウィンナーソーセージ
……………1袋
粒マスタード…大さじ1
しょうゆ…小さじ2
ピザ用チーズ…50g

《作り方》

- ① さつまいもは皮つきのまま7～8mm厚さの輪切りにする。水にくぐらせて耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600wで約3分30秒加熱する。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ③ ウィンナーソーセージは、1本を4つの斜め切りにする。
- ④ ポウルに粒マスタードとしょうゆを合わせ、①②③を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を広げて入れ、ピザ用チーズをかける。オーブントースターで、こんがりと焼き色がつくまで6～7分焼く。

【1人あたり 196円 エネルギー 393kcal 塩分 2.5g】

しょうゆとマスタードの新しい味つけ！
とろけるチーズがマスタードの酸味をからめてくれます

肉巻きチーズれんこん



《材料：2人分》

れんこん……………50g
豚ロース……………120g
塩……………少々
こしょう……………少々
スライスチーズ…2枚
大葉……………2枚
サラダ油……………小さじ1
酒……………大さじ1/2

《作り方》

- ① 豚ロースは、塩・こしょうで下味を付ける。
- ② れんこんの皮をむいて縦4等分にし、5分水にさらして水気を拭き取る。
- ③ スライスチーズに大葉をのせて縦半分に切り、①のれんこんを包む。さらに豚ロース肉で巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。コロコロと転がし、全面に焼き色が付いたら、余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、酒を加え、フタをして7分蒸し焼きにする。

【1人あたり 238円 エネルギー 257kcal 塩分 0.9g】

ボリュームがあって食べ応えのあるレンコンの肉巻き
中からあふれ出すチーズがおいしい味付けになります

目見しいたけのチーズ大焼き



《材料：2人分》

しいたけ……………6個
うずらの卵……………6個
とろけるチーズ…20g
しょうゆ……………適量

《作り方》

- ① しいたけの軸を包丁でくり抜き、しょうゆをハケで塗る。
- ② ピザ用チーズをのせる。
- ③ 中央を窪ませてうずらの卵を割り入れる。
- ④ トースターで約10分焼いて完成。

【1人あたり 148円 エネルギー 85kcal 塩分 0.5g】

味つけはおしょうゆだけ
ジューシーなしいたけに！
とろーりチーズとうずらたまごが一体化して楽しませてくれます