


# ブロッコリーと里芋のオーブン焼き



## 材料 【2人分】

ブロッコリー	200g
里いも	100g
ウインナー	2本
溶けるチーズ	40g
バター	10g

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 225 kcal  
1人分の野菜 100g

 塩分 1.0g

## 作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分け、茹でるもしくは蒸し煮にする。
- 2) 里いもは茹でる。竹串が通るくらいになったら取り出し、熱いうちに皮をむき、一口大に切る。
- 3) ウインナーは食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める。
- 4) 耐熱皿にバターを塗り、ブロッコリー、里いも、ウインナーを並べる。上からチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

### <ブロッコリーを蒸し煮にする場合>

- (1) ブロッコリーをフライパンに入れ、水（大さじ5）と塩（小さじ1/5）を加える。
- (2) ふたをして強火にかけ、沸騰したら、中火で3分程度蒸し煮にする。



## Cooking Point

- ・ブロッコリーは蒸し煮にすると時間も少なく、手軽に火が通ります。
- ・里いもの皮は、熱湯で茹でて冷水にとってから手でむくと、固い外皮だけがきれいにむけます。

対象：子どもから  
ご年配の方まで