


ごぼうの味噌チーズ焼き



材料 【4人分】

ごぼう	1本	
ツナ缶	1缶	
ねぎ	3cm	
しょうが	少々	
溶けるチーズ	80g	
油	大さじ1/2	
A	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 152 kcal

 塩分 1.2 g

作り方

- 1) ごぼうは洗ってから5cmくらいの長さに切り、太いものは縦に2~4等分する。
- 2) ごぼうを水から茹で、好みの硬さになったらざるにあげておく。
- 3) ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- 4) 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- 5) フライパンに油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、香りがたってきたら、油を切ったツナを入れて軽く炒める。4) とごぼうを加えて水分をとばす。
- 6) 耐熱皿に5) を並べ、溶けるチーズをトッピングしてオーブントースターで約7~8分焼く。ほどよく焦げ目がついたら出来上がり。

Cooking Point

- ・ ごぼうはあまり茹ですぎずに「歯ごたえ」を残すように仕上げてみましょう。お子様には、ごぼうは柔らかく茹でましょう。
- ・ 食べるときに、七味唐辛子か黒こしょうをふると違った風味で食べられます。



対象：子どもから
ご年配の方まで