

食材をおいしく使い切る

余った野菜全部チーズで救います

余り野菜とろ〜りチーズ焼き



材料 | 4人分

- ・キャベツ 100g
- ・ブロッコリー 80g
- ・ピザ用チーズ 50〜60g
- ・塩・黒こしょう 各少々
- ・ケチャップ 適量

残り野菜でもアレンジOK

野菜を変更するときは、合計200〜250gを目安に。
柔らかくなるまで加熱してください。

作り方

1. キャベツは2cm角など食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
2. 耐熱容器に野菜を入れてラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱。柔らかくなるまで、必要に応じて30秒ずつ再加熱する。
3. 野菜の水気を軽く切り、耐熱皿に広げる。
4. 塩・黒こしょう・ケチャップをかけ、ピザ用チーズをのせる。
5. トースターで5〜6分程度焼く。チーズが溶け、表面に焼き色がついたら完成。

動画ではケチャップを焼いた後にかけています。上のレシピでは、チーズをのせる前にかけてます。

栄養価の目安 | 1人分（全4人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
約68kcal	約5.0g	約4.1g	約4.2g	約0.51g

キャベツ100g・ブロッコリー80g、チーズ55g（ゴーダ換算）、塩0.3g・黒こしょう0.1g・ケチャップ20gと仮定して4等分した暫定推定値です。食材や調味料の種類・量により変わります。