

副菜

ブロッコリーのチーズ焼き

地産地消レシピ

〈宮崎 尚子様〉

作者のアピールポイント

子どもの好きなチーズ、マヨネーズ味でブロッコリーもペロリ！



材料

幼児2人分
(6)

ブロッコリー…………… 80
ピザ用チーズ…………… 20
マヨネーズ…………… 小さじ1



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、薄く縦に切り、熱湯でゆでる。
- ②耐熱皿に盛り、ピザ用チーズとマヨネーズをかける。
- ③②をトースターで焼く。チーズが溶けて、焦げ目が軽くついたら出来上がり。



栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
61	4.0	4.3	78	0.4	0.3