



そらまめのチーズ焼き



チャイベビ
クッキングで作ったよ★

《材料》(こども1人分)

そら豆	20g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
ピザ用チーズ	5g
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々

耐熱容器(アルミカップ等)

《作り方》

- 1 そら豆は塩ゆでしておく。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにしておく。
- 2 熱したフライパンにマヨネーズを入れ、玉ねぎとにんじんがしんなりするまで炒め、塩で味付けをする。
- 3 耐熱容器に2を入れ、そら豆とピザ用チーズをのせて、オーブンで焼いたら出来上がり。

☆出し醤油を少しかけてもおいしいですよ。

● ワンポイント ●

- ・ 具には火がとおっているのので、オーブンで焼くときは、チーズが溶けたら出来上がりです。熱いので気をつけてくださいね。
- ・ お子さんと一緒にそらまめの皮むきをしたり、チーズをのせたりして料理を楽しみましょう。

・ ・ 栄養価 ・ ・

エネルギー88kcal たんぱく質3.8g 脂質4.9g