



しいたけのじゃがチーズ焼き

調理：今町地区保健委員



POINT!

- ・ボリューム感があり、食べ応えのある一品です。
- ・アルミホイルをかぶせると、チーズが焦げ付きにくくなります。

■材料（4人分）

- ・しいたけ…8枚
- ・じゃがいも…2～3個（280g）
- ・牛乳…大さじ2
- ・塩…ひとつまみ×2回
- ・こしょう…適量
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・サラダ菜…4枚
- ・ミニトマト…8個

■作り方（約20分）

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさに切り、水につけおく。耐熱容器に入れ、水を少々加えてふんわりラップをし、500Wで8分加熱する。熱いうちにつぶし、牛乳、塩こしょうを加えて味を調える。
- ②しいたけは石づきを落とし、かさの部分に①をのせ、上にピザ用チーズをのせる。
- ③両面焼きのオーブントースターにのせ、中火で5分程度焼く。
- ④器にサラダ菜をしいて盛り付け、ミニトマトを飾る。

【1食分の栄養価】 エネルギー 82kcal 食塩相当量 0.6g