

ナトカリ賞

1人分の野菜量 90g



カラフル野菜のチーズ焼き

津山小学校 5年生 阿部 立空



材 料(2人分)

- ・かぼちゃ 100g
- ・赤パプリカ 20g
- ・ブロッコリー 60g
- ・オリーブ油 10ml
- ・登米のだし 2つまみ
- ・減塩チーズ 60g



レシピにこめた想い

登米のだしを使って苦手な野菜も食べられるようになりました。

作り方

- ① かぼちゃを厚さ1cmに切る。
- ② パプリカは厚さ1cmに切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- ④ 耐熱皿に野菜を並べて登米のだしとオリーブ油をかける。
- ⑤ チーズをのせてオーブンに入れ、140度で10分(アルミホイルをかぶせる)焼く。
- ⑥ 仕上げに220度で3分焼く。

※かぼちゃは電子レンジで温めておくと時短になる。

♪栄養士からのコメント♪

いろいろも良く、減塩チーズや登米のだしを上手に活用したレシピですね。