

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 野菜の重ね焼き

材 料(4人分)

- | | | | | | |
|----------|-----|--------|------|-------|------|
| ・じゃがいも | 2個 | ・玉葱 | 1/4個 | ・トマト | 1個 |
| ・ピーマン | 2個 | ・人参 | 1/4本 | ・牛ひき肉 | 100g |
| ・とろけるチーズ | 50g | ・塩コショウ | 少々 | | |

作り方

- ①じゃがいもは5mm幅の輪切り、玉葱は薄切り、人参は短冊切り、ピーマンとトマトは薄めの輪切りにする。
- ②厚手のフライパンに①のじゃがいも、玉葱、人参の半量を重ね、塩コショウをふる。
- ③②の上にトマト、ピーマン、牛ひき肉を重ね、塩コショウをふり、とろけるチーズをのせる。
- ④残り的人参、玉葱、塩コショウ、じゃがいもを重ね、蓋をして弱火で15分程加熱する。
- ⑤火が通ったら裏返して、器に盛る。

[1人あたり]

エネルギー: 143kcal

食塩相当量: 0.6g

《ひとくちメモ》

◆夏野菜はみずみずしく、体にこもった熱をからだの中からクールダウンしてくれます。冬に採れる野菜は、体を温めてくれる成分が多く含まれています。旬の時期に栄養価が高いので、季節にあった野菜を使ってアレンジしてみましょう。

