

ブロッコリーのチーズ焼き



| | |
|--------|-------------|
| 【材料】 | 1人分 |
| ブロッコリー | 100g (1/2株) |
| プチトマト | 3個 |
| ピザ用チーズ | 大さじ1 |
| 黒コショウ | 適量 |

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで1分加熱する。
- ②プチトマトはヘタを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱皿に①と②を並べてチーズをかけ、トースターで約3分焼き、チーズがとろけたら黒コショウを振る。

ひとこと

簡単で彩りもきれいなので、お弁当にもぴったりです♪

(1人分)

| エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | カルシウム (mg) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 69 | 6.4 | 92 | 7.5 | 4.8 | 0.3 |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

