

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

