



♪ 入選 ♪

タイと野菜のとろけるチーズ焼き



栄養価(1人分)

エネルギー 242kcal

たんぱく質 16.5g

食塩相当量 1.0g

☆アピール☆

子どもの好きなとろけるチーズを加え、子どもも大人もおいしく食べられる料理にしました。

【材料 2人分】

タイ(刺身用) 100g 塩・こしょう少々 白ワイン(料理酒) 大さじ1
玉ねぎ 30g パプリカ(赤) 30g パプリカ(黄) 30g アスパラ 30g
スイートコーン(冷凍) 30g しめじまたはマッシュルーム 15g
とろけるチーズ 40g 粉チーズ適量
サラダ油またはオリーブ油大さじ1 ※アルミホイル 30cm×2枚

【作り方】

- ①タイは一口大に切る。(1人分5、6切れ位)タイに塩、こしょう、白ワインをふりかけておく。
- ②玉ねぎ、パプリカは細切りにする。アスパラは斜め切り、しめじは小房に分ける。
- ③アルミホイルを広げ、真ん中に薄く油を引く。
- ④③に①のタイをのせ、その上に玉ねぎ、しめじ、パプリカ、スイートコーン、アスパラの順にのせる。最後にとろけるチーズをおく。アルミホイルで包み込み、口はしっかり止める。
- ⑤250℃のオーブントースターで10~12分焼く。上のホイルをあけて、粉チーズをふり、ふたをあけて3分焼く。※魚焼きグリルでも出来ます。