

季節の野菜のカップ焼き

簡単に旬野菜をおいしくたくさん食べられます♪

材料（9号アルミカップ2個分）

バター	小さじ1
玉ねぎ	20g
キャベツ	20g
ウインナー	1本（20g）
トマト	30g
えんどう豆	小さじ2
塩こしょう	少々
とけるチーズ	10g
マヨネーズ	小さじ1



エネルギー

178

キロカロリー

たんぱく質

5.7

グラム



1.

アルミカップにバターを入れ、その上にせん切りにした玉ねぎ、キャベツ、ウインナー、トマト、えんどう豆を入れる。



2.

さらに、塩こしょうをふり、とけるチーズ、マヨネーズをのせ、オーブン（オーブントースターでもよい）でチーズが溶けてこんがりとかげめがつくまで焼く。

☆塩田中学校 筒井優衣さんのレシピ☆

《ひとこと》

おばあちゃんが作った自家栽培の野菜をたくさん使っています。
苦手な野菜も好きなチーズやマヨネーズを使用することによって、
おいしく食べられます。
アルミカップに入れて作るので簡単です。

