

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



大根と人参の チーズ焼き

考案者 チーム T



材料(2人分)

- 大根 150g
- 人参 20g
- とろけるチーズ 20g
- 焼き肉のたれ 大さじ 1
- サラダ油 小さじ 2

作り方

- ① 大根の皮を剥き、輪切り8枚にして切る。人参をピーラでスライスする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、大根を中火で両面に焼き色が付くまで焼く。
- ③ 大根4枚の上に人参をのせ、更に大根をのせる。
- ④ ③に焼き肉のたれをかけ、その上にチーズをちらして弱火にして蓋をする。チーズが溶けてきたら火を消す。
- ⑤ 皿に盛り付けて出来上がりです。

POINT

大根を焼くことでうまさが引き立ち、チーズを使用することでたんぱく質とカルシウムが簡単に摂れます。なにより身近な食材がうれしいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>