

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ



ブロッコリーの
チーズ焼き

エネルギー
74kcal

たんぱく質
7.1g

脂質
3.6g

炭水化物
7.1g

食塩相当量
0.4g

●材料（2人分）

ブロッコリー	半株(150g)
コーン缶	大きさ1
ミニトマト	2~3個
ピザ用チーズ	大きさ3
鷹の爪	適宜

●作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて、茹でる。ミニトマトは半分に切る。
2. グラタン皿にブロッコリー、コーン、ミニトマトを盛り、ピザ用チーズをのせる。
3. オーブントースターで焼き、出来上がりに刻んだ鷹の爪をちらす。

とびしまショウカンのの

プチ

アイデア

一口メモ

- ・トマトは火を通すと甘くなるので酸味が苦手な方にはおすすめです。
- ・鮮やかな緑色なので料理が華やかになります。付け合わせやシチュー、グラタン、サラダに使うとよいです。
- ・茎も美味しく食べられます。下茹でしてベーコンで巻いて食べると美味しくておすすめです。

