



伊予美人（里芋）と やまじ丸（山の芋）のチーズ焼き

四国中央市

野菜使用量 120g

食塩相当量 0.8g

減塩ポイント

- ・薄味でも黒こしょうを使うと風味アップ！
- ・無塩バターを使って減塩、さらに塩分を気にされる方は、減塩チーズを！

・材 料・ (1人分)

にんじん	50g
ブロッコリー	20g
里芋(伊予美人)	1/2個(25g)
まいたけ	20g
たまねぎ	1/4個(50g)
牛肉(こま切れ)	40g
無塩バター	
炒め用	3g
容器用	1g
顆粒コンソメ	小さじ1/4(0.7g)
山の芋(やまじ丸)	50g
粗びき黒こしょう	適量
ピザ用チーズ	15g

・作り方・

- 1 にんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けて軟らかくなるまで電子レンジで温める。(飾り用に少し取っておく)
- 2 里芋は、皮をむいて、一口大に切り、串が通るくらいまで、電子レンジで温める。
- 3 まいたけは石づきをとって、食べやすい大きさにわけ、たまねぎは薄切り、牛肉は一口大に切っておく。
- 4 山の芋は皮をむいて、すりおろす。
- 5 フライパンにバター(炒め用)1/2をしき、牛肉を加え、火が通ったら取り出し、バター(炒め用)1/2を加え、たまねぎ、まいたけの順に炒める。
- 6 5に、にんじん、ブロッコリー、里芋、牛肉、山の芋1/3を加え、顆粒コンソメ、黒こしょうで味を調える。
- 7 バターを塗ったグラタン皿に6をいれ、残りの山の芋をかけ、その上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。
- 8 出来上がったたら黒こしょうをふる。

栄養成分表示
(1人分)

熱 量
347kcal

たんぱく質
12.2g

脂 質
23.4g

炭水化物
21.5g

食塩相当量
0.8g