



# 焼きブロッコリーと きのこのチーズダ

## 【 材料（2人分） 】

- ◎ ブロッコリー ・・・ 100g
- ◎ エリンギ ・・・ 100g (1パック)
- ◎ 粉チーズ ・・・ 大さじ2 (12g)
- ◎ 粗びき黒コショウ ・・・ 少々



## 【 作り方 】

- (1) ブロッコリーとエリンギは食べやすい大きさに切る。
- (2) 耐熱の器にブロッコリーを入れふんわりラップをし、電子レンジ 600W で約2分加熱する。
- (3) フッ素樹脂加工のフライパンに粉チーズを広げて入れ、中火にかける。  
ブロッコリーとエリンギを粉チーズに押し付けるようにして、火を少し弱めて焼く。
- (4) 粉チーズに焦げ目がついたら、ひっくり返して裏面も焼く。
- (5) 器に盛り付け、好みで粗びき黒コショウを振る。

ブロッコリーは、糖質が少なく食物繊維・ビタミン・カリウムを多く含み高血圧、血糖値の気になる人におすすめの食材です。

茹でずに電子レンジで加熱することで、栄養素を逃がさず簡単に作ることができ、味つけは粉チーズの塩味とピリッと粗びき黒コショウだけです。

## ＜一人分の栄養価＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
61	6.8	2.4	6.4	4.3	0.3

