



じゃがいものチーズ焼き

●材料（4人分）

- | | |
|---------|---------|
| ・じゃがいも | 中 2 個 |
| ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・マヨネーズ | 大さじ 2 |
| ・ピザ用チーズ | 40g |

ひと口メモ

②のじゃがいもは電子レンジで 600w3～4分を目安に加熱しても良いです。子どもたちに大人気のメニューです。

料理の写真



栄養価（1人分）

エネルギー	131kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	9.2g
鉄分	0.3mg
カルシウム	71mg
食物繊維	5.3g
塩分	0.6g

●作り方

- ①じゃがいもは 2mm 程度の厚さに切り、水にさらしてザルにあげる。
- ②①のじゃがいもを硬めに茹でる。
- ③②の水気をよく切り、塩、こしょう、マヨネーズで和える。
- ④天板にアルミホイルもしくはオーブンシートを敷いて平らに敷き詰める。
- ⑤全体にチーズをかける。
- ⑥オーブントースターまたはオーブンに入れ、チーズがとろけて焼き色がつくまで焼く。