

夏野菜の干草焼き

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
まぐろの油漬け	10g	40g	① まぐろの油漬けは、油を切っておく。 ② かぼちゃはサイコロ、玉ねぎは、薄くスライスし、電子レンジで加熱する。 ③ トマトは、サイコロに切る。 ④ 卵は、溶いておく。 ⑤ ボウルに①～④と牛乳、えだまめ、和風だし、食塩を混ぜ、オーブン用のカップに入れて、とろけるチーズをのせる。 ⑥ オーブンを200℃に設定し、予熱で温めておく。200℃になったら、15分焼く。
かぼちゃ	20g	80g	
玉ねぎ	10g	40g	
えだまめ (むき身)	5g	20g	
トマト	5g	20g	
和風だし	0.2g	0.8g	
卵	25g	100g	
牛乳	5g	20g	
食塩	0.2g	0.8g	
とろけるチーズ	7g	28g	
オーブン用の カップ	1個	4個	

