


【冷凍野菜のチーズ焼き】

洋風野菜ミックス



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
206	10.3	16.2	0.9	5.3

材料 (1人分)	作り方
冷凍洋風野菜ミックス…100g ウインナー…2本 塩こしょう…少々 サラダ油…小さじ1 ミックスチーズ…20g	① フライパンに油をしき、冷凍洋風野菜ミックスを中火で2分半炒める。 ② 斜め切りにしたウインナーを加え、軽く塩こしょうをする。 ③ 耐熱皿に盛り、チーズをのせる。 トースターで4～5分こんがり焼き色がつくまで焼く。
	ポイント! 玉ねぎや、ピーマン、鶏肉などをプラスしても美味しい♪冷凍フライドポテトを加えるとボリュームアップ♪