



ブロッコリーとお豆のチーズ焼き



材料 《4人分》	
・ブロッコリー	…100g
・大豆水煮	…40g
・ツナ缶	…1缶 (70g)
・ピザ用チーズ	…40g
・パン粉	…小さじ4
・塩・こしょう	…少々

栄養価 《1人分》

エネルギー	69kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	3.3g
炭水化物	1.9g
食塩相当量	0.6g

日本食品標準成分表2020
年版 (八訂)

作り方

- ① ブロッコリーを一口大に切り、さっと茹でてざるにあげる。大豆の水煮もざるにあげ水気を切る。
- ② ①のブロッコリーと大豆をボウルに入れ、ツナを混ぜ塩・こしょうで味つけする。
- ③ 1人分ずつ耐熱容器に入れ、チーズをのせる。最後にパン粉を散らす。
- ④ オーブントースターでチーズがこんがり焼けるまで5分から10分焼く。