

季節を食べよう!

エネルギー
74
kcal

食塩相当量
0.5
g

※1人分あたり

アクトフ。
キッチンから、笑顔をつくろう

おいしい暮らし研究所®

K211702-野菜

ブロッコリーとカリフラワーのコロコロチーズ焼き

材料(2人分)

ブロッコリー	小4房(40g)
カリフラワー	小4房(40g)
赤パプリカ	1/6個(20g)
クリームコーン缶	60g
ミックスチーズ	20g



作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーは、小房にわけてゆでる。赤パプリカは縦にスライスし、長さを半分に切る。
- ②耐熱皿に①を入れ、上にクリームコーンをかけ、ミックスチーズをのせて、チーズが溶けて焼き色がつくまでトースターで焼く(3~5分)。



調理の
ポイント

クリームコーンをかけることでグラタン風になります。
お弁当にもお勧めです。

● **ブロッコリー**
● **豆知識**

ビタミンCや食物繊維が豊富で美肌や便秘を予防する効果が期待できます。抗酸化力、免疫力アップなどが期待されるファイトケミカルも含まれています。

監修:可野倫子(管理栄養士)