


料理名	野菜の重ね焼き	
材料名	数量(4人分)	作り方
○じゃがいも	2~3個	① じゃがいもは、幅5mmくらいの輪切りに、たまねぎも5mmの薄切り、にんじんは太めの千切り、ピーマンは幅3mmくらいの輪切り、トマトは幅1cmくらいの輪切りにそれぞれ切る。 ② フライパンに①の野菜、合挽き肉、チーズを広げ、重ねて間に数回塩・こしょうをする。お肉をサンドするように重ねる。 ③ ふたをして弱火で10~15分加熱して出来上がり。 ※こげつきやすい場合は、フライパンに少し、油をひく。 ※ソースはマヨネーズとケチャップのオーロラソース
○たまねぎ	1/2個	
○トマト	1個	
○ピーマン	2個	
○にんじん	1/2個	
○合挽き肉	200g	
とろけるチーズ	50g	
塩・こしょう	少々	
<ソース>		
マヨネーズ	適量	
ケチャップ	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		○お肉は豚バラなど、どんなお肉でも美味しいです。
		○重ね焼きにすると、嫌いなピーマンを食べてくれます!
		○お野菜は季節の野菜を入れてもOK!夏はズッキーニやなす、バジルなどもよく入れます。
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 320kcal たんぱく質 14.6g)