

コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑥】

野菜いろいろチーズ焼き

あつあつに溶けたチーズに野菜が合うおいしい一品です。(農林水産省)

■材料	《作り方》
じゃがいも(いちょう切り) 25g	① フライパンにサラダ油を熱して野菜を炒めます。
にんじん(いちょう切り) 25g	② 塩、こしょうをかけてスープの素と水 500cc を加えてふたをし、弱火蒸し焼きにします。
キャベツ(ざく切り) 15g	③ ②にとろけるチーズをのせて再びふたをし、3分火にかける。
玉ねぎ(くし型切り) 10g	
塩、こしょう 少々	
スープの素 1/4個	
とろけるチーズ 大2枚	
サラダ油 大1	

このレシピの生い立ち

このレシピは、特定非営利活動法人青果物健康推進協会の認定資格をもつ「ベジフルティーチャー」により作成されました。

本レシピでも使われている野菜の関連情報は、下記サイトをご覧ください。

青果物健康推進協会 : <http://www.vf7.jp/>

(出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」)

