

## かぶのチーズ焼き ～カレー風味～

### 【材料】1人分

こかぶ	70g (1個)
カレー粉	0.5g
塩	0.2g
じゃがいも	30g
チーズ	5g



### 【作り方】

- ① かぶをよく洗って皮付きのままゆでる。
- ② スプーンで中身をくり抜き（皮を5mmほど残すように）、ざく切りしてカレー粉と塩を混ぜる。
- ③ じゃがいもは土をよく落として皮付きのままゆでる。取り出して皮をむいてつぶしておく。
- ④ かぶのカップの内側に②と③を入れてチーズをかけてオーブントースターでこげ色がつくまで焼く。

※ここがポイント！かぶを皮付きのまま使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
39kcal	1.0g	0.2g	0.2g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】