

じゃがいものチーズ焼き ~カレー風味~

【材料】1人分

じゃがいも	70g (1/2個)
人参	20g
カレー粉	0.5g
塩	0.2g
チーズ	5g



【作り方】

- ① じゃがいもは土をよく洗って皮付きのままゆでる。人参はよく洗い、皮をピーラーでむいてサラダ用に残しておく。星の型抜きで抜き、5ミリ厚さに切る。抜いたものはじゃがいもと一緒にゆでる。縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜き（皮を5ミリほど残すように）、つぶしてカレー粉と塩を混ぜる。
- ② じゃがいものカップの内側に①を入れて、上からチーズをのせオーブントースターでこげ色がつくまで焼く。上から星型の人参をのせる。

※ここがポイント！人参の皮は捨てずに、別メニュー「キャベツと人参とゆで卵のサラダ」で使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
95kcal	2.5g	1.5g	0.4g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】