

チーズ焼きレシピ いろいろな具材で楽しもう☆

野菜のピザ風 お弁当のおかずにもおすすめ

材料（1人分）

たまねぎ	5mm厚の 輪切りを
トマト	
じゃがいも	
とけるチーズ	1枚
塩、こしょう	少々

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいもを500Wの電子レンジで1分30秒加熱して、塩とこしょうをふる。
- ② アルミカップにたまねぎ、トマト、じゃがいもの順で重ね、最後にチーズをのせる。
- ③ トースターで5分ほど、チーズがとけるまで焼く。

サバ缶とじゃがいも たくさん作って友だちと食べよう

材料（大人5人分位）

サバ水煮缶詰	1缶 (200g)
冷凍フライドポテト	1袋 (300g)
とけるチーズ (ピザ用 or スライスのどちらでも)	1/2袋 (150g)
20cm位のグラタン皿 (なければ大きめの深めの皿でOK)	

作り方

- ① サバ缶をザル等にかけて汁をきる。
- ② グラタン皿に冷凍のままのフライドポテトを広げる。
- ③ ②の上に、①のサバを広げる。
- ④ ③の上にとけるチーズをかける。
- ⑤ ④にラップをして電子レンジで様子を見ながら3～5分位加熱する。トースターで10分焼いてもOK。

ベーコンとじゃがいも 相性抜群のコンビ

材料（1人分）

じゃがいも	1個
ベーコン	1枚
おろしにんにく	小さじ1/4
バター(マーガリンでもOK)	小さじ1
とけるチーズ (ピザ用 or スライスのどちらでも)	大さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って芽を取り、皮つきのまま一口大に切り、ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱する(ゆでてでもよい)。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを溶かしてにんにくを入れ、じゃがいもとベーコンを加えて炒め、塩、こしょうを入れて混ぜ、味をつける。
- ③ グラタン皿に②を入れ、チーズをのせて、トースターで10分位焼く。アルミカップやアルミホイルをお皿の代わりに使ってもOK。

じゃがいもの芽取りの方法は、2ページを見てね！

サバ缶の汁はスープやみそ汁に入れてもおいしいですよ。

トースターで焼く時は、ラップをせず、必ずグラタン皿を使いましょう。(普通のお皿だと割れてしまうかもしれません)

とけるチーズが残ったら、明日の朝ごはんのチーズトーストに！
とけるチーズ(ピザ用)は、冷凍保存もできます。

