



野菜量
70g

長ねぎのチーズ焼き



長ねぎの甘みが、チーズとよく合います



●栄養価 (1人分)
エネルギー 142kcal
たんぱく質 5.5g
脂質 11.3g
食塩相当量 0.6g

●材料 (2人分)

長ねぎ	1本 (140g)
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	適量
ピザ用チーズ	40g

●つくり方

- ① 長ねぎは斜め薄切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れて長ねぎを軽く炒める。こしょうをふる。
- ② 耐熱皿に長ねぎ、チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで加熱する。

●アドバイス

- ・チーズにこげめがついていたらOK。新玉ねぎでもおいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

切った長ねぎを炒める。



STEP 2

チーズをのせてオーブントースターで焼く。