

## 副菜

### さやいんげんとじゃがいものトマトチーズ焼き

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上  
～野菜料理を 5 皿食べよう～



調理時間:15分

●1人分栄養量 **1食分の野菜・いも量 135g**

エネルギー：157kcal たんぱく質：8.3g

脂質：7.4g 食塩相当量：1.1g

#### 【材料】2人分

さやいんげん…50g

じゃがいも …1個

水（蒸し用）…1カップ

トマト …1/2個

A [ 顆粒コンソメ…小さじ1  
黒こしょう …少々  
ピザ用チーズ…50g

#### 【作り方】

- ① さやいんげんは 5 cm長さの斜め切り、じゃがいもは皮をむいて 1 cm厚さのいちょう切り、トマトは一口大に切る。
- ② フライパンに水とじゃがいもを入れて蓋をし、中火にかける。沸騰したらさやいんげんを加えてさらに加熱する。
- ③ 水分がなくなったら（火の通り具合を確認）、トマトと A を加えてさっと炒めて火を止める。
- ④ ③にピザ用チーズをのせて蓋をし、余熱で溶かす。

茹でる・炒めるの工程が1つのフライパンでできるレシピです♪蒸し用の水は、フライパンの大きさによって調整してみてください。（今回は直径 26 cmのフライパンを使用しています。）