

奨励賞

せいだのたまじチーズ焼き



せいだのたまじにバターやチーズを合わせて子どものおやつやビール・ワインのおつまみにも合う洋風なパーティー料理として幅広い年齢層に楽しんでもらえる料理です。

考案者：天川 里江 さん



材料(2人分)

じゃがいも……………小8個
(小さめ直径3~4cm)
赤みそ……………25g
砂糖……………25g
バター……………10g

スライスチーズ……………2枚
乾燥パセリ……………適量

栄養成分(1人分)

エネルギー…299kcal
たんぱく質…9.1g
脂質…10.2g
炭水化物…43.1g
食塩相当量…2.2g

作り方

- 1 ジャがいもは水洗いをして皮付きのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水を加える。
- 2 ①に赤みそ・砂糖・バターを入れて火にかけて沸騰したら強めの中火で煮汁がほぼなくなる程度まで煮詰める。
- 3 ②のじゃがいもに4等分にカットしたスライスチーズを乗せオーブントースターでチーズがとろけるくらいまで加熱する。(目安200℃で2分くらい)
- 4 ③に乾燥パセリをふりかけ、皿に盛り付けて完成。



せいだのたまじ