

ブロッコリーとトマトのチーズ焼き



材料（2個分）

・ブロッコリー	小4房（40g）
・ロースハム	1枚
・とろけるチーズ	1枚
・プチトマト	2個
・こしょう	少々



作り方

1. ブロッコリーは電子レンジ（500W）で2分加熱する。
プチトマトは4等分に、ハムは食べやすい大きさに切る。
2. アルミカップに1、チーズをのせ、お好みでこしょうをふる。
3. オーブントースターで軽く焦げ目がつく程度に焼く。

ひとことメモ

- * 彩り、味ともにお弁当にも最適！
- * ブロッコリーは冷凍食品を使用してもOK！

栄養価（1個分）
エネルギー：60kcal
食物繊維：1.1g
塩分：0.5g

