白菜のチーズ焼き



１人分　111kcal　塩分 0.7g

材料	２人分	作り方
白菜	２４０ｇ	①白菜は食べやすい大きさのざく切りにする。 ウインナーソーセージは５～６㎜くらいに斜めに薄く切る。 ②フライパンに白菜とウインナーソーセージを入れ、ふたをして白菜が柔らかくなるまで中火で蒸す。 ③耐熱皿に移してあらびきこしょうをふり、チーズをのせる。 ④オーブントースターに入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼いて出来上がり。 一口メモ ・ウインナーソーセージは斜めに薄く切ったほうが、旨みと塩味が白菜全体に広がりやすくなります。
ウインナーソーセージ	３本	
スライスチーズ （溶けるタイプ）	２枚	
あらびきこしょう	少々	

あつあつのチーズと白菜の組み合わせでパンに合う一品です。
甘味の増した白菜をシンプルな味付けでたっぷり食べて、寒さを乗り切りましょう。



牛久市食育推進のための*野菜キャラクター*
USHIKU 野菜オーケストラ「ハクミン」