



ヘルシーなのに
しっかりクリーミー♪

野菜とベーコンの重ね焼き

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③!



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

乳製品のココ

野菜 約105g

玉ねぎ れんこん
トマト

～野菜とベーコンの重ね焼き～

【材料（2人分）】

玉ねぎ	¼個	塩	少々
ベーコン	1枚	こしょう	少々
バター	2.5g	溶けるチーズ	30g
じゃが芋	1個	パン粉	大さじ½
れんこん	60g	パセリみじんぎり	小さじ½
トマト	½個		

1人分は



エネルギー：184kcal



食塩相当量：1.1g

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにして、バターで炒めておく。
2. じゃが芋、れんこんは2mm位の薄切り、トマトは厚さ4～5mmに切る。
3. 耐熱容器に1、じゃが芋、れんこん、トマト、塩、こしょう、チーズを半量ずつ順に重ね、これをもう一度繰り返す。
4. ラップをして電子レンジで約10分加熱する。竹串を刺してスーと通るようになったらパン粉をふり、予熱しておいたオーブントースターで、表面に焦げ目をつける。仕上げにパセリをふる。

