

2025年11月号

【料理名】里いもとソーセージのチーズ焼き



【献立】

白菜とりんごのサラダ
クラムチャウダー

【調理時間】20分

【カロリー】324 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】(2~3人分)

里いも……6個
ワインナソーセージ……6本
A オリーブ油……大さじ1
A マヨネーズ……適量
ピザ用チーズ……60g

【作り方】

1. 里いもは洗い、皮に切りこみを1周入れる。耐熱ボウルに入れて水大さじ1を加え、ふんわりとラップをして電子レンジで7~8分加熱する。とり出して皮をむき、半分に切る。ソーセージは斜め半分に切る。
2. 耐熱皿に①を並べて塩とこしょう各少々をふり、Aを順に全体にかけてチーズを散らす。オーブントースターで焼き色がつくまで7~8分焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。