

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】

白菜とリンゴのサラダ

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

ウイナソーセージ…… 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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。