

## 野菜の

### チーズカップ焼き

お好みの野菜を使って、  
チーズでカルシウムをとりましょう



#### 材料（4人分）

玉ねぎ（中1／3個）	70g
ベーコン（1枚）	20g
かぼちゃ（1／6個）	170g
にんじん（中1／3本）	30g
いんげん（1本）	12g

A	マヨネーズ	大さじ2.5
	ケチャップ	小さじ2.5
	塩（小さじ1／6）	1g
	こしょう	少々
	溶けるチーズ	50g
	アルミカップ（大）	4枚

#### 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさ（1～2センチ角）に切る。電子レンジ等でやわらかくなるまで、加熱する。
- ②フライパンに1センチ角に切ったベーコンと玉ねぎを入れ、弱火で炒める。
- ③Aをよく混ぜ、①と②の具を和える。
- ④アルミカップに入れ、上からチーズをのせる。オーブントースターなどで焼き色をつける。

#### 1人分栄養価

エネルギー	174kcal	炭水化物	12.3g
たんぱく質	5.2g	脂質	11.7g
食塩相当量	0.8g		