

# ミニトマトと塩昆布チーズ

2018年  
おかずのあん  
どう賞受賞



## ★ポイント★

昆布やチーズの旨味成分  
で満足感もアップ！トース  
ターで簡単に作れます！

## <材料>

食品名	1人分	
ミニトマト	50g	4個
ブロッコリー	50g	4房
ウインナー	17g	1本
スライスチーズ	18g	1枚
塩昆布	1g	少々
オリーブオイル	3g	小さじ1



## <作り方>

- ①ブロッコリーを茹でる。
- ②ミニトマト、ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ③①、②を耐熱皿に入れて、**A**をかける。
- ④トースターでチーズが溶けるまで焼く。

## <栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
173kcal	8.9g	12.8g	6.9g	2.7g	1.0g