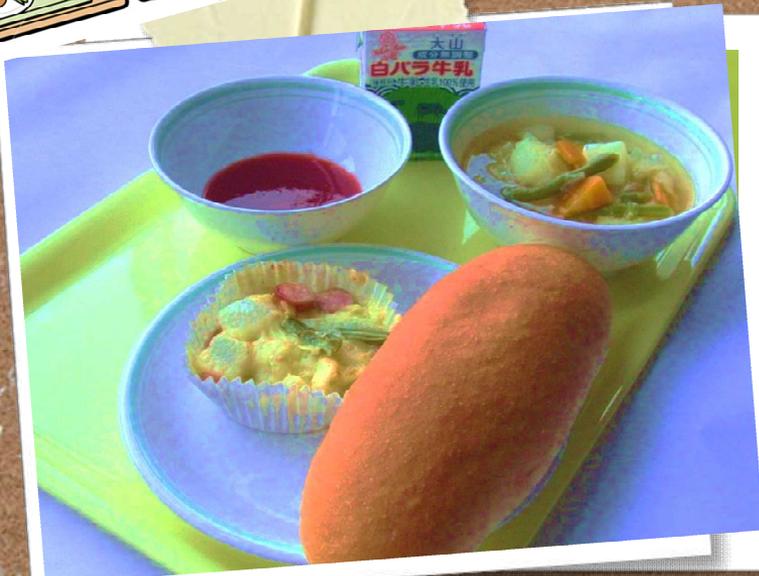




長芋のカップ焼

倉吉市学校給食
レシピ



ワンポイント

焼き加減は、お家のオーブンで調節してね。(トースターでも焼けます) 好みに、ケチャップやマヨネーズを加えて味つけしてもおいしいです。

<材料> 5人分

- ・長芋 200g ……1.5cmの角切りにし、
アク抜きをする
- ・たまねぎ 50g ……薄切り
- ・かぼちゃ 75g ……1cmの角切り
- ・ポークウィンナー 50g ……薄切り
- ・トマト 50g ……1.5cm角切り
- ・ピザチーズ 60g
- ・オリーブ油 大さじ2/3
- ・パン粉 8g
- ・塩、こしょう 少々
- ・紙カップ 5枚

<作り方>

1. 長芋、たまねぎ、かぼちゃは、オリーブ油で軽く炒め、塩、こしょうで味つけする。
2. 紙カップに1. ポークウィンナー、トマトを入れピザチーズをのせ、パン粉をふる。
3. 250度のオーブンで10分程度焼く。