

# れんこんのハムチーズ焼き



簡単でおいしい！  
れんこんのシャキシャキした  
歯ごたえもたまらない(#^.^#)

## 材料 2人分

れんこん … 200g  
ハム … 4枚  
スライスチーズ … 4枚

### ★ point

チーズはハムの上のせてね。  
れんこんの穴からチーズが落ちるのを  
防ぐよ！

### 豆知識 レンコンの選び方

ふっくらとして太い物で、持った時にずっしりと重みを感じるものが水分を保っていておいしいヅ！  
それと表面につやがあって、なるべく傷が付いていないものを選ぶんじゃ。

## 作り方

- ①れんこんは皮をむき、水にさらした後水気を取り、8mm程度の輪切りにする。(一人4切れ)  
ハム、チーズは半分に切る。
- ②天板にオーブンシートを敷き、れんこんを並べ、その上にハムとチーズをのせて、オーブンで焼く。  
(200℃で12分程度)

## 一人分 栄養価

● エネルギー	280kcal
● たんぱく質	17.6g
● 脂質	16.1g
● 食塩相当量	2.2g