



## 『里芋のチーズ焼き』

周南市産“里芋”を使用しています。

里芋本来の甘さとチーズ、味付けしたひき肉の相性がよく食欲をそそる一品です。

### 【材料】(2人分)

サトイモ	300g(6個)	ピザ用チーズ	60g	
ひき肉	30g	オリーブオイル	小さじ1	
A	ケチャップ	大さじ1	ネギ(小口切り)	3g
	しょうゆ	小さじ1		
	砂糖	小さじ1/2		

### 【1人分の栄養価】

エネルギー:236kcal    たんぱく質:12.1g    脂質:12.6g    炭水化物:23.2g    カルシウム:209mg    食塩相当量:1.4g

### 【作り方】

- ①サトイモは皮をむいてひと口大に切り、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ②フライパンで、ひき肉を炒めAで味付けをします。
- ③耐熱容器にオリーブオイルを塗り、サトイモ、味付けしたひき肉、ピザ用チーズの順に入れます。
- ④オーブントースターでこんがりと色が付くまで8分程度焼き、小口切りにしたネギをかけます。

