

2025 年 4 月号

【料理名】新じゃがいもとアスパラのチーズ焼き



【主材料】

新じゃがいも…… 3 個 (300 g)
グリーンアスパラガス…… 8 本
A 粉チーズ……大さじ 2
A 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. じゃがいもは皮つきのままひと口大に切る。水にさっとくぐらせてラップで包み、600 Wの電子レンジで6分加熱する。
2. アスパラは根元のかたい部分を落とし、斜め3等分に切る。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して①をこんがり焼き、②を加えて炒め合わせ、Aをふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。