



## かきといわし水煮缶のチーズ焼



### 材料(2人分)

- かき(加熱調理用)…140g
- いわし水煮缶…1缶
- A
  - 黒舞茸…40g 一口大にほぐす
  - 玉ねぎ スライス…40g
  - 完熟トマト…1個(80g) 横半割
  - ブロccoli又はアレッタ…30g
- B
  - にんにく 大きめ…1片(4g) すりおろす
  - オリーブオイル…大さじ1
- 塩…1g
- 粉チーズ…14g

**栄養量**  
 ・エネルギー…288kcal ・脂 質…16.8g ・カルシウム…389.7mg ・食物繊維…2.2g  
 ・たんぱく質…23.8g ・炭水化物…9.3g ・亜 鉛…11.1mg ・食塩相当量…2.2g

① 1ℓくらい湯を沸かし、かきを入れさっと湯通ししてざるに上げて水気を切ります。



② 直径15cmくらいの耐熱皿にいわし水煮缶1缶汁ごとあけ、①のかきを並べます。



③ ②の上に④の野菜を並べ、上から塩1g振りかけます。

④ ③のんにくすりおろしをオリーブオイルとよく混ぜ③の野菜の上からまわしかけ、更に粉チーズをたっぷり振りかけます。



⑤ 170℃に予熱したオーブンで20~24分程かきにしっかり火が通るまで加熱します。途中焦げそうならば温度を少し下げ、アルミホイルを上にかぶせて焦げるのを防ぎます。

