

ポテトのチーズ焼き

一人当たり栄養価：エネルギー 96kcal/たんぱく質 3.3g/食塩相当量 0.4g



市販の冷凍ハッシュドポテトに、カルシウムたっぷりのしらすとチーズをのせて、こんがり焼き上げます。

お子さんのおやつやお弁当のおかずにもオススメです♪

材料(4人分)

- 冷凍ハッシュドポテト..... 4個
- しらす..... 大さじ2
- ピザ用チーズ..... 大さじ4
- ドライパセリ..... 少々

オーブントースターでもOK!
700W 13~15分程度
1000W 10~12分程度

作り方

1. オーブンを200℃に予熱する。
2. 天板にオープンシートを敷き、冷凍ハッシュドポテトを並べ、ポテトの上にしらすとチーズをのせる。
※しらすを隠すようにチーズをのせるとしらすが焦げません。
3. 200℃のオーブンで12~15分焼く。
※オーブンによって焼き加減が異なりますので、調整してください。
4. 仕上げにドライパセリをちらしてお皿に盛る。



冷凍ハッシュドポテトにしらすをのせる。



しらすを隠すようにチーズをのせる。



オーブンやオーブントースターでこんがり焼き、パセリをちらす。