

【そらまめのチーズ焼き】

【材料】 2人分

- ★そら豆 200g
- ★ポークウィンナー 5本
- ★じゃがいも 2個
- ★玉ねぎ 1/4個
- ★牛乳 大さじ3
- ★塩こしょう 少々
- ★シュレッドチーズ 適量



【作り方】

- ①そら豆はさやから出して、塩を加えたお湯で2分ぐらいゆでて、薄皮をむく。
- ②じゃがいもはラップに包んで3分くらいチンして、一口大に切っておく。玉ねぎは薄切りにし、ウィンナーも半分に切る。
- ③フライパンを熱し、じゃがいも、玉ねぎ、ウィンナー、そらまめを炒め、塩こしょうで味付けする。
- ④耐熱容器に③を入れ、牛乳をかけチーズもかける。
- ⑤トースターで約10分焼けば出来上がり！

