

尾張
中村めし
とっておき
レシピ

メインメニューに、この一品。

根菜嫌いな息子へ



材料・分量
(1人前)

れんこん … 100g	コーン … 適量
ごぼう … 1/4本	ミックスチーズ … 50g
鶏ささみ … 1本	赤味噌 … 小さじ1
ピーマン … 1/2個	マヨネーズ … 大さじ1
ミニトマト … 2個	あらびきガーリック … 適量
ちくわ … 1本	

▶ 作り方(ポイント)

- ① オーブンの天板にごま油をひく。
- ② ごぼうをさがきにして、下ゆでする。
- ③ れんこん、鶏ささみ、ピーマン、ミニトマト、ちくわを3～5mm程の輪切り又はそぎ切りする。
- ④ 赤味噌、マヨネーズ、ガーリックを混ぜておく。
- ⑤ 天板にれんこんを丸く敷きつめ、その上に鶏ささみを置き、④の味噌マヨネーズを塗る。
- ⑥ その上に他の野菜を置き、チーズをかける。
- ⑦ 200℃で13～15分焼く。