このレシピ集の見方

青枠内は調理に要する時間の目安です

赤枠内は1食あたりの費用の目安です

県産野菜の○○

調理時間 9分

1食あたり 100円

<材料>
じゃがいも……１個　　ピザ用チーズ…20ｇ
お好みの野菜…適量　　塩・こしょう…適量
オリーブオイル……小さじ1/2

作り方
①じゃがいもは皮をむき、スライサーなどで薄く千切りにする。
玉ねぎ・レンコン・カブなどお好みの野菜も薄切りにする。
②フライパンにオリーブオイルをひき、じゃがいもとチーズをあわせてひろげる。
片面がこんがりと固まってくるまで、ヘラなどで押さえながら焼く。薄切り野菜や葉野菜をのせて、ひっくり返す。きつね色に焼けたら塩こしょうをふる。

栄養成分表示は1食あたりの大まかな目安です

栄養成分表示（１食あたり）

エネルギー	162kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.3g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	1.4g

ひとこと

塩のかわりにちりめんじゃこにしても美味しい。子供～若者まで好きな味なので、休日のゆったり朝食にいかがでしょうか？

ピンクの吹き出しはレシピ作成者からのコメントです

単品でも栄養バランスが優れています、ホットミルクやコーヒー、紅茶・・・色々な飲み物と召上がってください。

青色の吹き出しは審査委員から優秀賞受賞作品へののコメントです

電子レンジ調理の注意点

電子レンジで、飲み物やスープのような液体類を加熱すると急激な沸騰により取り出す際に「突沸」と呼ばれる現象がおきて周囲に飛び散り火傷する恐れがあります。温め過ぎないよう注意しましょう。また、電子レンジで少量の野菜を加熱すると発火したり焦げたりすることがあります。特に、サツマイモやニンニクなどの水分が少ない野菜で起こりやすいようです。少量の野菜を加熱するときは、水を加えてから加熱し、長時間の加熱は避けましょう。