

人参とさつま芋のオーブン焼



栄養価(1人分)

エネルギー 374kcal、たんぱく質 11.4g
脂質 19.2g、食塩相当量 1.6g

材料(2人分)

人参	100g	卵	1個
さつま芋	180g	食塩	1.6g
玉葱	25g	こしょう	少々
チェダーチーズ	40g	パン粉	5g
バター	20g		
牛乳	70g		

作り方

- さつま芋は皮をよく洗い、1cm幅の輪切りに切り、電子レンジ 600wで4分加熱する。
人参は、皮をむいて一口大に切り、潰せるくらい軟らかく煮る。
玉葱はすりおろし、チェダーチーズはサイコロ状に切り、バターは常温に戻す。
- ボウルに茹で立ての人参を入れてマッシャーで潰し、バターを加えてよく混ぜる。
玉葱、チェダーチーズ、牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、溶いた卵、食塩、こしょうを入れて全体を混ぜ合わせる。
- 耐熱容器にさつま芋を敷き、上に2をのせパン粉を散らす。
トースター750Wで20分(オーブン:170℃20~25分)焼く。
※表面に焦げ目がついたら、アルムホイルをかぶせる。

