

# 食べて健康

## たらと冬野菜のチーズ焼き

～冬野菜～

冬野菜のカリフラワーやレンコンは熱で壊れにくい  
ビタミンCを多く含み風邪予防に良いとされています



### ★★材料（2人分）★★

塩たら（甘口） 2切れ  
カリフラワー 1/3房程  
レンコン 1/2節程  
長ねぎ 1/2本  
彩りの良い野菜 お好みで

ごま油 大1と1/2  
ピザ用チーズ 50g

☆みそ 大1  
☆塩 ひとつまみ  
☆みりん 小1  
☆水 小1

### ★★作り方★★

- ① ☆の調味料を合わせておく。
- ② 塩たらは水気をふき取り3等分に切る。  
カリフラワーは小房に切り分け、  
レンコンは皮をむき乱切りにして水にさらし水気をきる。  
長ねぎは2cm位の長さに切る。
- ③ 塩たらと野菜にごま油をまんべんなく絡める。
- ④ ③を耐熱皿に入れ☆を全体に塗りピザ用チーズをのせる。
- ⑤ オーブン（180℃）またはトースターで  
焼き色がつくまで25分ほど焼く。