

春の野菜をたっぷり入れて！

# 春野菜の「味噌チーズドリア」

## 【材料4人分】

|            |      |             |       |
|------------|------|-------------|-------|
| スナップエンドウ…  | 50g  | オリーブオイル…    | 大さじ2  |
| アスパラ……………  | 2本   | 酒……………      | 50cc  |
| アスパラ菜…………… | 1/2束 | 水……………      | 200cc |
| ブロッコリー………  | 1/2株 | 牛乳……………     | 200cc |
| 玉ねぎ……………   | 1/2個 | 味噌……………     | 小さじ2  |
| 魚肉ソーセージ……… | 1本   | 塩・コショウ…………… | 少々    |
| ごはん……………   | 250g | とろけるチーズ………  | 100g  |



|            |         |         |       |       |
|------------|---------|---------|-------|-------|
| 1人分<br>栄養量 | • エネルギー | 374kcal | • 脂 質 | 17.3g |
|            | • たんぱく質 | 15.2g   | • 塩 分 | 1.9g  |

**★ここがポイント**  
5分を目安に鍋底に水分が無くなるくらいまで煮てください。



**4**に味噌を溶かし、水、牛乳、ごはんを入れ、軽く混ぜながら中火で5分くらい煮ます。

スナップエンドウの筋を取ります。アスパラとアスパラ菜は3センチ長さ位に切りまします。ブロッコリーは小さめに切り分け、玉ねぎは小さめのくし型切りにします。



耐熱皿に移して、とろけるチーズをのせグリル中火で焼きます。



魚肉ソーセージは斜めの半月切りにします。



**★ここがポイント**  
焦げ過ぎないように注意してください。



フライパンにオリーブオイルを温め、野菜と魚肉ソーセージを炒めます。油がまわったら塩・コショウをして、酒を加え煮立たせてアルコールをとばします。

