



『じゃがいもチーズ焼き、トマトサラダ』



○ じゃがいもチーズ焼き

《材料（2人分）》

じゃがいも	大1個
卵	2個
スライスチーズ	2枚
塩・コショウ	少々

《作り方》

- ① じゃがいもを薄切りにする。
- ② フライパンを熱しサラダ油をうすくひく。じゃがいもが重ならないように並べる。
- ③ ②の上に卵を割り入れ、塩・コショウ、3等分にしたチーズの順にのせてふたをする。じゃがいもが柔らかくなるまで弱火で焼く。

○ トマトサラダ

《材料（2人分）》

トマト	中1個
玉ねぎ	1/2個
かいわれ菜	1/2パック
醤油・かつお節	少々

《作り方》

- ① トマト・玉ねぎは薄切りにし、玉ねぎは水にさらす。かいわれ菜は根元を切りはなす。
- ② 皿にトマトを並べ、かいわれ菜・玉ねぎの順に置き、かつお節をのせ、醤油をかける。

☆ 料理のアピールポイント ☆

ごはんでも、パンでもいけますよ。