



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



期間限定の岩津ねぎを味わう!  
岩津ねぎと長芋のチーズオーブン焼き



青葉の部分から  
白根まで  
葉がたく  
食べられるのが  
特長です

一人あたりのエネルギー <b>149kcal</b>	食塩相当量 <b>0.7g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

岩津ねぎ.....1本  
長芋.....100g  
とろけるチーズ.....40g  
醤油.....小さじ1  
こしょう.....少々  
七味唐辛子.....お好みで

### ■作り方

- ① 岩津ねぎを斜め切りに、長芋は短冊切りにする
- ② 耐熱容器に長芋を並べ、その上に岩津ねぎをのせる
- ③ ②に醤油をまわしかけ、こしょうを振る
- ④ とろけるチーズをのせてオーブントースターに入れ、チーズに焦げ目がつくまで焼く
- ⑤ お好みで七味をかけていただく

cooking memo