

## ■材料(保存容器大1個分)

ジャガイモ	2個(約300g)
タマネギ	1/3個
ブロッコリー	大1/2株
ピザ用チーズ	約100g
卵	1個
<調味料>	
塩麹	大さじ1
塩	ひとつまみ
ブラックペッパー	適量



## ■作り方

1. タマネギはスライスに、ジャガイモは皮をむいて芽を取り除き小さめの角切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ600wの電子レンジで8分加熱する。
2. 塩水(分量外)をはったボウルにブロッコリーを入れ、振り洗いする。
3. 2の水気を切り、茎の固い皮をむいて荒みじん切りにする。
4. オーブンを220度に予熱する。
5. 1を熱いうちにつぶし、溶き卵と調味料を加えてよく混ぜ合わせる。3とチーズを加えてさらに混ぜ合わせる。
6. 5を耐熱容器にまんべんなく敷き詰め、220度のオーブンで20分焼く。

## ■ポイント

マヨネーズをかけて焼いても美味しい。

□ お弁当OK

□ 冷蔵庫で3~4日保存可能