

今月の食材  
チーズ

# 温野菜のとろーりチーズがけ

## 材 料 (4人分)

- ・とろけるスライスチーズ ……4枚
- ・牛乳 ……50cc
- ・しょうゆ ……小さじ1/2
- ・かつお節 ……1パック
- ・お好みの野菜 ……適量  
(ブロッコリー・じゃがいも・にんじん等)



## 作り方 (調理時間 約20分)

- ①野菜を茹でる。
- ②耐熱容器に牛乳ととろけるスライスチーズを入れレンジで加熱(600w50秒、500w1分)。
- ③よくかき混ぜ再び加熱(600w25秒、500w30秒)。
- ④しょうゆを加え①にかける。
- ⑤仕上げにかつお節をちらし完成。

しょうゆとかつお節をプラスすることで旨味成分がさらにアップ!  
牛乳が混ざっているので、冷めてもすぐにチーズが固まらずとろとろが長続き!