

ひじきとブロッコリーのカップ寄せ



材 料（4人分）

- ひじきの炊いたもの 80 g
- 魚肉ソーセージ（細） 2本
- ブロッコリー 1 / 2株（約100 g）
- とろけるチーズ 3枚

作り方

1. ひじきは煮たものを用意する。（煮物の残りでもよい）
2. ブロッコリーは、小さい房に小分けし、塩ゆでする。
3. 魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切る。
4. ボールに、ひじき、ソーセージ、ブロッコリー、手で小さくちぎったチーズ1枚を入れ、ざっと混ぜる。
5. アルミカップに④を盛りつけ、残りのチーズを小さく切りながら上に乗せる。
6. オーブントースターで4～5分焼く。

※ 小さいカップに入れると、お弁当の一品になります。