



特産品を使った里芋と 山の芋のチーズ焼き

材料 (4人分)

人参	1本	無塩バター	15g
ブロッコリー	1/2個	(炒める用と容器用)	
里芋	2個	顆粒コンソメ	小さじ1
まいたけ	1株	山の芋	200g
玉ねぎ	1個	粗びき黒こしょう	適量
牛肉(こま切れ)	160g	ピザ用チーズ	60g

作り方

1. 人参は皮を剥いて1cm角に、里芋は一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、柔らかくなるまでレンジで温める。
2. まいたけは食べやすい大きさに分け、玉ねぎは薄切りする。
3. 山の芋は皮を剥いてすりおろし、牛肉は一口大に切る。
4. フライパンにバターをしき、牛肉を焼く。火が通ったら牛肉を取り出し、「1」「2」と山の芋1/3を炒める。ある程度火が通ったら、再度牛肉を加え、顆粒コンソメとこしょうで味をととのえる。
5. 耐熱皿にバターを塗り、炒めた「4」を入れ、残りの山の芋をかけて、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼く。