

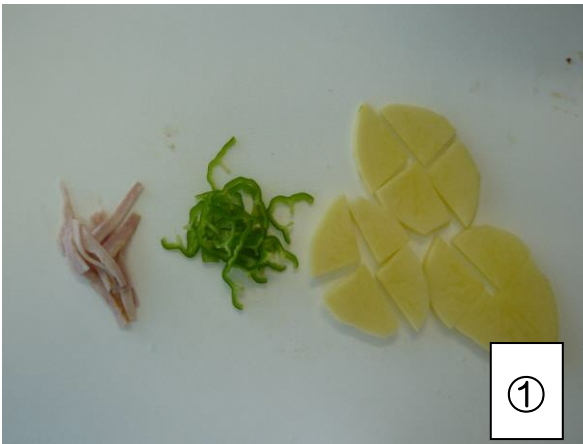
材料 (1人分)



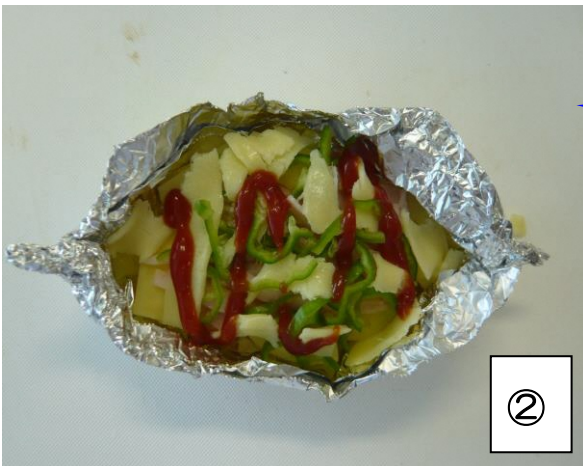
じゃがいものチーズ焼き

カルシウムをとることができます。

じゃがいも	40 g
ピーマン	5 g
チーズ	半枚
ベーコン	1/4枚
ケチャップ	適量



ベーコン、ピーマンを写真のように切ります。じゃがいもは薄く切ります。



①の食材をアルミホイルに敷き、チーズとケチャップをかけます。

オーブンで約10分焼きます。



できあがり!

