

## イカのおニオンチーズ焼き

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

イカ	5.0
ピザ用チーズ	5
たまねぎ	1.0
バター	3
塩	少々
こしょう	少々

### 《作り方》

- ①イカは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。
- ②たまねぎは、たて半分に切ってから、うすくスライスする。
- ③材料を人数分に分ける。アルミカップにスライスしたたまねぎをしいて、イカとバターをのせ、上にチーズを散らす。
- ④オーブンで10～15分くらい焼く。

### ※ 一口メモ

イカのアルミカップ焼きは、おニオンチーズ焼きのほかにもカレー味、マヨネーズ味、照焼き味などの味付けで、トッピングの具材もブロッコリー、きのこやミックスベジタブルなど、いろいろなバリエーションで組合わせています。

ご家庭で作る場合は、アルミホイルに包んで焼いてもよいでしょう。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
56	8.0	1.8	45	0.2	12	0.06	0.16	1	0.5