



主菜

ほねほねレシピ

厚揚げのチーズ焼き



■材料（2人分）

- ・絹厚揚げ 中2個
- A [マヨネーズ 小さじ4
- 味噌 小さじ2/3
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1 (5g)
- ・スライスチーズ 2枚
- ・青ネギ 1本



1人分

エネルギー 282kcal たんぱく質 17.3g 塩分 1.1g
 カルシウム 421mg ビタミンD 1.4 μg

このレシピでとれる食品群



だいた製品



ぎゅうにゅう



さかな

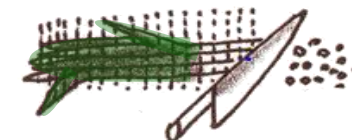
★ ポイント ★

この一品は、牛乳2本分のカルシウムを含み木綿の厚揚げにすると更にカルシウムが多く摂れます。
 カリッとさせるために絹厚揚げは油抜きをしなくても良いです。



■作り方（調理時間10分）

- ① 青ネギは小口切りにする
- ② Aを合わせ、絹厚揚げにぬる
- ③ ②にちりめんじゃこ、チーズ、青ネギをのせオーブントースターまたは魚焼きグリルで約5分焼く



★ アドバイス ★

スライスチーズのかわりに、ミックスチーズでも良いです。
 オーブントースターを使うときは絹厚揚げをアルミホイルの上のせて焼いてください。

