

主 菜 献立名： 厚揚げのチーズ焼き

小さなおかずですが大豆製品にチーズと小魚、カルシウム食材が大集合！
おつまみ感覚で手軽に食べられます。

●材料 (2人分)

厚揚げ	……………	小1枚(140g)
	(厚みを半分切る)	
A	[マヨネーズ	…………… 大さじ1
	みそ	…………… 小さじ1
	ピザ用チーズ	…………… 大さじ2
	ちりめんじゃこ	…………… 大さじ2
	小ねぎ(小口切り)	… 適量



●作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 切った厚揚げの断面に①の調味料を塗り、チーズとちりめんじゃこを等分にのせる。アルミホイル等にのせてオーブントースターで7～8分間、チーズが溶けるまで焼く。
(魚焼きグリル中火で3分でも焼けます。)
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。

《カルシウム232mg》

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
194	11.5	14.9	1.6