

【厚揚げ味噌チーズ焼き】レシピ

【材 料（2 人分）】

厚揚げ	1 枚	
ピザ用チーズ	60g	
ごま油	大さじ1	
細ねぎ	2 本	
削り節	少々	
A {	味噌	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2



栄養価<1人分>

エネルギー	285kcal	たんぱく質	15.0g
脂 質	23.2g	食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ① 厚揚げは、水分や油分をしっかりと拭き取ってから、半分の長さに切り、厚さも半分にする。
- ② フライパンにごま油を熱し、厚揚げの切り口を下にして入れ、中火で焼き色がつくまで3分間くらい焼く。
- ③ A の材料をまぜあわせておき、細ねぎは斜め薄切りにし水にさらす。
- ④ 焼き色がついたら上下を返し、合わせたAをぬり、その上にチーズをのせ、ふたをして中火でさらに3分間くらい焼く。
- ⑤ 器に盛り、上に削り節と、細ねぎをのせ完成。

☆ポイント☆

- ・短時間で作ることができます。トースターを使ってもおいしく焼けます。
- ・たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。
- ・大葉やみょうがなどを使ってもおいしくできます。