

油揚げのしらすチーズ焼き

調理時間:10分

材料(2人分)		使用量
油揚げ (厚みのあるものがオススメ)		1枚
釜揚げしらす		30g
とろけるチーズ		20g
しそ		5枚
A	マヨネーズ	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/4
	あらびきコショウ	少々



作り方

- ① 油揚げはキッチンペーパーで油分をとる。
- ② Aの調味料を混ぜて、①の表面に塗る。
- ③ ②の上にしらすとチーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、細く切ったしそをのせたら完成。

アピールポイント

- ・のせる具材によっていろいろなアレンジができます。しらす以外にもツナやピーマン、玉ねぎ等、野菜をのせるのもオススメです。
- ・しそがなければネギのせて焼くのもオススメです。
- ・豆板醤の量で辛味を調整してください。
※豆板醤にも塩分が含まれています。

1人当たりの栄養価

エネルギー	123kcal
たんぱく質	7.5g
食塩相当量	0.8g

減塩のコツ!

◎しその香りと豆板醤の辛味がアクセントになります。