

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

油揚げのじゃこチーズ焼き



カリカリ食感！！カルシウムたっぷり！！

【材料 1人分】

- | | |
|----------|-----|
| ・油揚げ | 1枚 |
| ・小松菜 | 1枚 |
| ・ちりめんじゃこ | 10g |
| ・ピザ用チーズ | 8g |

【作り方】

- ① 油揚げを半分に切る。
- ② 小松菜の葉と茎をちぎる。
- ③ ①の上に小松菜、ちりめんじゃこ、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで8分焼く。

【ワンポイントアドバイス】

小松菜をねぎ、パセリ、豆苗に変えてもおいしいです。



エネルギー： 158kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者： 峡南食育推進研究会)