

油揚げのりチーズ焼き

「のり」にも葉酸が含まれています。吸収率の高いカルシウムは乳製品から！



□ 1人分の栄養価

エネルギー	1 0 2 kcal
カルシウム	1 5 8 m g

★ポイント！

- ・裏返す時にチーズがずれたり、離れたりすることがあるので注意をしてください。
- ・チーズがある程度冷めるとカットしやすくなります。

【材料】 2人分

油揚げ	1 枚
焼きのり	油揚げサイズ
とろけるチーズ	4 0 g

【作り方】

- ①焼きのりを油揚げサイズにカットする。
 - ②油揚げとろけるチーズ、のり、チーズの順にのせる。
 - ③温めたフライパンに、②をのせ弱火にかける。
 - ④油揚げにこんがり焼き色がついたら裏返し、チーズがカリッとなるまで焼く。
- ※そのままだでも食べられますが、好みでポン酢等の調味料を加えてもいいです。