

＼ 長いもでまとまりやすく、食べやすい！ /

厚揚げのとろろチーズ焼き



電子レンジで



ポイント

- 長いもは、加熱することで、ねばりが弱くなり、食べやすくなります。

材料 (2人分)

やわらか厚揚げ……………1枚 (150g)
長いも……………100g
とろけるスライスチーズ……………1枚 (18g)
めんつゆ (3倍濃縮)……………大さじ1
水……………大さじ1/2
きざみねぎ……………大さじ2 (10g)

作り方

- ① 厚揚げは1cm角切り、長いもはすりおろす。
- ② 耐熱容器に厚揚げを入れて長いもをかけ、チーズをのせて、めんつゆと水を加える。
- ③ 電子レンジの600Wで2分加熱し、きざみねぎを散らす。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 178kcal
たんぱく質 10.9g
食塩相当量 1.1g