

料理名 「 厚あげのみそチーズトースト 」

<栄養価>

エネルギー	:	282	Kcal
たんぱく質	:	18.8	g
脂質	:	22.2	g
カルシウム	:	435	mg
鉄	:	4.0	mg
ビタミンA	:	26	μgRE
ビタミンB1	:	0.11	mg
ビタミンB2	:	0.09	mg
ビタミンC	:	0	mg
食物繊維	:	1.2	g
食塩相当量	:	0.5	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
厚揚げ	150	① ★の調味料を混ぜ合わせる。 ② 厚揚げにチーズ、★をのせ、トースターで軽く焦げ目がつくくらいに焼く。 ③ ごまをふる。
スライスチーズ	10	
★みそ	3	
★みりん	3	
★ごま油	2	
ごま	1	

◎調理のポイント

みそとチーズで淡白な厚揚げもおいしいメイン料理に。