

レンジで厚揚げチーズ挟み

	材料(2人分)			
	厚揚げ 60g		2枚	
	スライスチーズ		1枚	
	ケチャップ		小さじ1	
	粉パセリ		少々	
	プチトマト		2個	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	128 kcal	8.7g	9.4g	0.4g



作り方

1. 厚揚げの真ん中に切り込みを入れ、半分に切ったチーズを挟む。
(厚揚げの上へのせるだけでもOK)
2. 耐熱皿に置き、ラップをせず 600Wで1分加熱する。
3. ケチャップをかけて、トマトを添える。



コメント

- ・ 大豆製品の中でも厚揚げはエネルギー、たんぱく質が豊富です。
電子レンジやオーブントースターで簡単に調理でき、お勧めです。