

## 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。  
(厚揚げの上にものせるだけでも 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。