

厚揚げのしらすチーズ焼き



15分

調理時間



厚揚げを使い、具をのせてトースターで焼くだけ！ 忙しい朝食や昼食、おやつにもピッタリのレシピです。

レシピ考案者



ツルハドラッグ
管理栄養士

塩田綺花

1人分

たんぱく質 …… 23.3g 塩分 …… 1.4g
野菜摂取量 …… 5g エネルギー …… 287 kcal

材料(2人分)

厚揚げ …… 2枚 (270g)
しらす干し …… 大さじ 4 (24g)
小ねぎの小口切り …… 10g
「ほんだし」 …… 小さじ 1/3
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」 …… 適量
ピザ用チーズ …… 50g

作り方

- ①厚揚げは厚みを半分に切る。
- ②ボウルにしらす干し、小ねぎの小口切り、「ほんだし」を入れて混ぜる。
- ③①の厚揚げの豆腐の面にごま油を塗り、②、ピザ用チーズをのせる。
- ④オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、③をのせ、チーズに焼き色がつくまで8～10分ほど焼く。