

たっぷりネギと油揚げでジューシーさ倍増

主菜

ネギとチーズの 油揚げ包み

材料 | 4人分 | 調理時間20分 |

いなり揚げ…8枚

谷田部ねぎ(細3本)…140g

ピザ用チーズ…80g

だししょうゆ…適量

作り方

1. いなり揚げは、一辺に切り目を入れ、袋状にする。ねぎは斜め細切りにする。
2. ボウルにねぎ、チーズを入れて混ぜ合わせる。
3. 袋状の揚げに2を入れ、口を爪楊枝で留める。
4. オーブントースターで焼色を見ながら10分程焼く。
5. 焼き上がったら器に盛り、だししょうゆを添える。

料理のポイント

- オーブントースターで焼く時、揚げが焦げないように、焼き色を見ながら、アルミホイルを上にかぶせて調節する。



エネルギー 207kcal 食塩相当量 0.8g

1人分の栄養価 たんぱく質 13.2g 脂質 16.9g 炭水化物 3.1g

食物繊維 1.5g カルシウム 268mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

だししょうゆは「かける」より「付けて」食べる方がより減塩