チーズと大葉の餅

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんお餅(2個)	100	197	0.1	4	12	0.1
大葉(2枚)	2	Tr	Tr	10	1	0
とけるチーズ(1枚)	14	42	0.1	1	2	0.1
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
オリーブオイル	1	3	0.06	Tr	1	0
合計		244	0.32	15	17	0.32

【　作り方　】

①　でんぷんお餅を食べやすい大きさに切る。

②　耐熱容器に餅とお湯を入れ、電子レンジで2分加熱する。

③　グラタン皿にオリーブオイルを塗り、餅、ちぎった大葉、チーズをのせ、最後にだしわりしょうゆをかける。

④　トースターで焼く。チーズが溶けたら出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》

◆お餅を温めるときにお湯に「蜂蜜1□□を入れると、さらにお餅が柔らかくなります。

□Hさんのレシピ20170608」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16