

新鮮でおいしい！地域の牛乳を、どうぞ

お家でカンタン 時短ミルクレシピ

厚揚げのチーズ焼き



焼酎に。
ササッと作れるミルクおつまみ

栄養成分(1人分)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	12.8g
炭水化物	1.6g
カルシウム	286mg
コレステロール	18mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	1.1g

材料(2人分)

厚揚げ	1枚
みそ	適宜
ピザ用チーズ	40g
しょうゆ	少々
削り節、芽ねぎ	各適量

1. 厚揚げを8等分に切り、みそを好みでつける。
2. ピザ用チーズをのせて表面をオーブントースターで軽く焼く。
3. しょうゆをたらし、削り節、芽ねぎをのせる。

Jミルク「ミルクレシピ」より
<http://www.j-milk.jp/>