

じゃこと切干しだいこんのチーズ焼き



材料・下準備(3枚分)

じゃこ 5g

切干しだいこん ... 5g : 水洗いし軽くしぼり、食べやすい長さに切る

ピザ用チーズ 20g

作り方

- 1 クッキングシートの上にじゃこ・切干しだいこんをのせて平らにならし、最後にチーズを材料を覆うようにちらす。

加熱前



Point

チーズを最後にのせて焼くと
じゃこと切干しだいこんが
ほどよくまとまり、
食べやすい一品に。
冷めるとパリッとした食感が
楽しめます。

- 2 電子レンジ(600W)で、1分30秒程度加熱し、冷ます。

1人分
(3枚分)

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
86kcal	6.3g	1.1g	0.9g

