

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

