

減塩！メニュー

副菜

れんこんの青じそチーズ焼き



材料

れんこん……6 c m
青じそ……3 枚
モッツアレラチーズ……4 0 g
オリーブ油……小さじ1 強
食塩……少々
黒こしょう……少々

作り方

①れんこんは皮をむき厚さ1 c mの輪切りにする。
②モッツアレラチーズはうすく切り、青じそは縦半分に切る。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこんの両面をこんがりよく焼き、塩コショウをふる。れんこんの上に大葉とチーズをのせ、フライパンの蓋を閉じ、チーズが溶けたら皿に盛りつける。

栄養成分表 (1 人あたりの含有量)

	4.6	g	たんぱく質
	6.5	g	脂質
	0.2	g	食塩相当量

調理時間 15分

塩分の少ないモッツアレラチーズをのせて焼いています。

プロセスチーズ (20 g) : 68 kcal 塩分0.6 g に対し
モッツアレラチーズ (同量) : 50 kcal 塩分0 g