

# 油揚げのねぎチーズ焼き



## 材料：4人分

油揚げ ……………2袋  
小ねぎ ……………20g  
ちりめんじゃこ ……………小さじ4  
削りガツオ ……………小さじ4  
スライスチーズ ……………4枚

【1人分】 エネルギー：132kcal  
たんぱく質：8.5g 脂質：10.3g  
炭水化物：0.9g ナトリウム：269mg

## 主菜



## 作り方

1. 油揚げは1枚を開いて2枚にする。ねぎは小口切りにする。チーズ1枚を4等分に切る。
2. 油揚げに小ねぎ、ちりめんじゃこ、削りガツオを混ぜたものを等分にのせ、スライスチーズをかぶせる。
3. アルミホイルにのせてオーブントースターで7～8分焼き、食べやすい大きさに切る。