

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～レンジ・トースター編～



いわしの 味噌チーズ焼き

- ① 茄子は輪切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱皿に茄子を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱。さらにいわし缶を汁ごと入れ、身をほぐす。ミニトマト、ピザ用チーズをのせ、トースターで10分焼く。

材料

1人分

いわしの味噌煮缶 1缶
茄子 中1本
ミニトマト 4個

ピザ用チーズ 20g
パセリ 少々

1人分の栄養価

エネルギー：305kcal
たんぱく質：21.5g
食塩相当量：1.8g