

材料 (4人分)

厚揚げのチーズ焼き

厚揚げとチーズでカルシウムもたっぷり！

厚揚げ	大1枚 (小2枚)
みそ	大さじ2
ピザ用チーズ	100g
ねぎ	少々
しょうゆ	少々
削り節	1パック



厚揚げは、お湯で洗い表面の油を洗い流す。みそをぬっておく。

上にチーズをのせ、オーブンかトースターでチーズが溶け少し焼き色がつく程度まで焼く。

焼きあがったらしょうゆをかけ、冷まし、上にねぎの小口切りや削り節をかける。



できあがり!

