

生揚げの味噌チーズ焼き



〈材料 大人4人分〉

生揚げ	280g	約2枚
油	少々	
たまねぎ	100g	中1/2個
しめじ	60g	
だし汁	少々	
しょうゆ	4g	小さじ2/3
砂糖	8g	大さじ1弱
酒	8g	小さじ2弱
味噌	24g	小さじ4
ピザ用チーズ	40g	

味噌とチーズの味付けて
お子様でも食べやすい
生揚げのメニューです。



★1人当たり栄養価★

エネルギー 188Kcal・たんぱく質 8.9g・脂質 11.1g・食塩相当量 0.8g

〈作り方〉

- ① 生揚げは、熱湯でさっと茹でて、油抜きをしてから、一口大に切る。
- ② たまねぎは短めのうす切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を油で炒め、たまねぎがしんなりしてきたら、①の生揚げとだし汁・調味料を加えて味が染みるまで煮る。
- ④ 具が煮えたら、天板に広げる。その上にチーズをふって200℃のオーブンで、10～15分位焼く。