

# 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)

 107 カロリー	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