

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 cm
青じそ…… 3枚
モッツアレラチーズ…… 40 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 cm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)



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

チーズの種類によっても食塩相当量が変わります。

・プロセスチーズ (20g) : 塩分0.6g

・モッツアレラチーズ (20g) : 塩分0g

モッツアレラチーズを使用し、少々の食塩で味付けすることで、食塩相当量をカットできます。