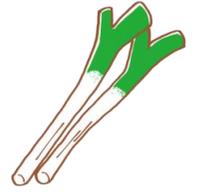




クリエイティブ
栄養士考案!

糖質を考える人の 健康レシピ



おつまみに最適♪

ねぎのチーズ焼き



《材料（1人分）》

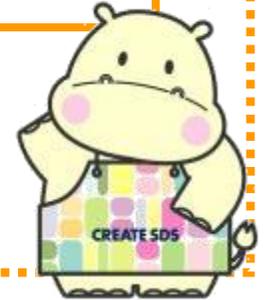
ねぎ	1/2本
とろけるチーズ	1/2枚
にんにく	少々
しょうゆ	小さじ1/2
油	小さじ1

栄養成分（1人分）

エネルギー	：83kcal
たんぱく質	：2.9g
脂質	：6.6g
炭水化物	：2.9g
食物繊維	：0.8g
糖質	：2.1g
食塩相当量	：0.7g
カルシウム	：75mg

《作り方》

- ①ねぎは食べやすい長さ、大きさに切る。
- ②熱した油でみじん切りしたにんにくを炒め、香りが出たらねぎを加え、しょうゆで味を付ける。
- ③耐熱皿に②を盛り、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成！



お肉やお魚料理に添えても Good♪
チーズを使っているのだから、カルシウムも補えます！