

10月 体育の日 お楽しみ油揚げ



白ねぎダレ味

【材料】2個分

油揚げ	1枚
タレ焼き鳥缶	1缶(85g)
白ねぎ	20g
ごま油	少々(1g)
スライスチーズ	1枚

ほうれん草塩ダレ味

【材料】2個分

油揚げ	1枚	ほうれん草	20g
塩焼き鳥缶	1缶(85g)	スライスチーズ	1枚

【白ねぎダレ味の作り方】

油揚げを半分に切る。上を菜箸で転がし、中を広げる。

- ①白ねぎを輪切りにし、ごま油で炒める。
- ②ボウルに、焼き鳥缶、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③油揚げを広げ、スライスチーズ、②を詰める。
- ④爪楊枝を波を描くように刺して、口を閉じる。
- ⑤フライパンを熱し、④に両面に焼き色がつくまで焼く。

【ほうれん草塩ダレ味の作り方】

- ①ほうれん草を茹で、長さ2cmに切る。
- ②ボウルに、焼き鳥缶、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③～⑤は同様

【栄養価】1個分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
塩焼き鳥缶	117kcal	9.9g	8.4g	0.5g	0.8g
タレ焼き鳥缶	139kcal	9.3g	8.5g	6.3g	0.7g