

しいたけのチーズ焼き



【材料 (1人分)】

しいたけ	2個
スライスチーズ	1枚
パセリ	少々
しょうゆ	2 ^{てき} 滴

【栄養価(1人分)】

エネルギー	67kcal
たんぱく質	5.4g
脂質 ^{しじつ}	4.8g
炭水化物	2.8g
食塩相当量	0.5g
食物繊維 ^{せんい}	2.0g

トースターがない場合は
魚焼きグリルでもOK!
一口サイズでおやつなどに
ぴったり!

【作り方】

- ① しいたけのじく(細長いぼうの部分)を取り、しょうゆを2^{てき}滴たらす。
- ② チーズをのせてオーブントースターで5分ほど焼く。
- ③ お皿に並べてパセリをかけて出来上がり!

◎このレシピのポイント

- ・外ヶ浜町の特産品である「しいたけ」を使っているよ!
- ・トースター取り出すときはやけどに注意!
- ・しいたけには、おなかの調子を整える食物繊維^{せんい}がたくさん入っているよ!

