




【オクラチーズ】

オクラ



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
63	5.1	4.0	0.8	1.5

材料 (2人分)	作り方
冷凍オクラ…60g スライスチーズ…2枚 醤油…適量 かつお節…適量	① 耐熱皿に冷凍オクラを並べ、その上にスライスチーズをちぎってのせる。 ② ラップはせずに600wの電子レンジで1分30秒加熱する。 ③ 醤油をたらし、お好みでかつお節を散らす。
	ポイント! レンジでチンするだけの簡単レシピ♪ お好みで麺つゆに変えたり、七味をかけても◎