

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



トースターで簡単！

厚揚げのニラ味噌マヨ焼き



1人分
栄養価

・エネルギー	373kcal
・たんぱく質	20.1g
・脂質	29.9g
・炭水化物	5.1g
・食塩相当量	1.3g

材料（2人分）

・厚揚げ	2枚
・ニラ	1/3束
★味噌	大さじ 1/2
★マヨネーズ	大さじ 2
★砂糖	小さじ 1
・チーズ	2枚

作り方

- ① 厚揚げを1cm幅に切る。
- ② アルミホイルを2枚重ね、そこに①を並べる。
- ③ ニラは細かく切って耐熱容器に入れ、ラップをする。電子レンジで1分加熱する。
- ④ ★を混ぜ合わせ、③のニラを加えてニラソースを作る。
- ⑤ 出来上がったニラソースを②の厚揚げの上のせたら最後にチーズものせ、トースターでこんがり色がつくまで焼き上げたら出来上がり♪



アレンジ
ポイント

- ①お好みで、しめじ・えのきなどのキノコを加えても美味しい！
- ②すりおろしにんにくがお好きな方は、★を混ぜ合わせるタイミングで入れてもOK！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！