

10分おつまみ。

しいたけの さば味噌チーズ

しいたけの笠にピリ辛味のさば缶を
詰めてチーズをトッピング！



Point!

カルシウムを多く含んでいる“さば缶”“チーズ”と
カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含んでいる
“きのご類・しいたけ”を使っています。
豆板醬がアクセントになっているので、ちょっとしたおかずにも
お酒のおつまみにもぴったりの一品です。

材料(4人分)

エネルギー 166kcal /たんぱく質 10.6g /脂質 9.5g
糖質 9.6g /カルシウム 110mg/ビタミンD 1.7mg
食塩相当量 0.6g

しいたけ(生)…8コ	もめん豆腐…1/4丁(80g)
さば味噌煮缶…1/2缶(100g)	卵…1/2コ
豆板醬…小さじ1	パン粉…大さじ5
	とろけるチーズ…適量
	バター…10g
	万能ねぎ…適量

作り方

- 1 しいたけの軸を切り取り、みじん切りにする。
もめん豆腐は水切りする。
- 2 ボウルに1のしいたけの軸、さば缶、豆板醬を入れて
フォークでぼくししながら混ぜ合わせ、さらに①の豆腐、
卵、パン粉も加えてよく混ぜたら、しいたけの笠の
内側に①を詰める。
- 3 フライパンにバターを熱し、傘を下にして並べ、
フタをして3分焼きます。
チーズをのせてフタをし、2～3分焼いたら完成です。
- 4 お皿に盛りつけ、お好みで万能ねぎを散らします。
※トースターで加熱する場合は、チーズをのせた状態で約5分ほど
焼いてください。途中で焦げそうな場合は、アルミホイルを
かぶせて焼いてください。