

はんぺんの 味噌マヨネーズ焼き<主菜>



エネルギー 80kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

青のりはカルシウムを多く含みます。
カルシウムはじょうぶな歯や骨を作り
筋肉と神経の働きをサポートします。

 阿知須共立病院 栄養科

＊＊＊ はんぺんの味噌マヨネーズ焼きの作り方 ＊＊＊

材料（2人分）

A	はんぺん	1枚半
	みそ	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1/2
	青のり	適量
	サニーレタス	適量
	トマト	4切れ
	パセリ	適量

- ① ボウルにAをいれ、よく混ぜ合わせておく。
- ② はんぺんに①をぬる。
- ③ オープンのグリル機能で約8分焼いて焼き目をつける。
- ④ 皿にはんぺんを切って盛り、サニーレタス、トマト、パセリを添える。

