



旨味広がる！厚揚げ味噌ピザ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料	2人前	3~4人前
・厚揚げ	1/2枚	1枚
・水菜	50g	100g
・クラフト家計応援とろけるチーズ	1/2袋 (30g)	1袋 (60g)
【家庭で用意】		
「・味噌	大さじ1/2	大さじ1
A・マヨネーズ	小さじ1	小さじ2

作り方 レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせておきます。水菜を器に盛っておきます。

- 厚揚げは横から包丁を入れて厚みを半分にします。キッチンペーパーに包んで上から強く押しつけて余分な油をしっかりと切り、お好みの大きさに切ります。
- ①の白い部分にAを塗り、その面を上にしてアルミホイルに並べます。クラフト家計応援とろけるチーズをのせてオーブントースターで約8分様子を見ながら焼きます。
- ②に焼き目が付いたら、水菜が入った器に盛りつけてできあがり。

(栄養成分1人前(109g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 164kcal 蛋 11.7g 脂 11.5g 炭 4.2g 塩 1.2g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
クラフト家計応援とろけるチーズ		●						

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。