主食
副菜
主菜
Recipe of breakfast

厚揚げの明太マヨのせ

調理時間： 5 分



上にのせる具材でアレンジ可能

※明太子の量はお好みで調節してください！

材料 1食分

厚揚げ	1枚
明太子（チューブでも可）	8g
マヨネーズ	大さじ1
刻みのり	適量

作り方

調理器具：



1 厚揚げを一口大に切る。

2 明太子を皮から外し、マヨネーズと和える。

3 耐熱皿に１の厚揚げをのせ２をかけ、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。

4 ３に刻みのりをちらす。

栄養価（1食分）
エネルギー：233kcal
たんぱく質：12.0g
脂質：19.6g
炭水化物：1.9g
食塩相当量：0.7g