



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極の生ちくわ」を使った ちくわとれんこんのチーズ焼き



一人あたりのエネルギー 136kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極の生ちくわ……………1/2袋
れんこん……………100g
ピザ用チーズ……………40g
塩……………少々
青のり……………少々

■作り方

- ①れんこんは皮付きのまま薄い半月切りにし、水にさらして水気を切る
- ②①を耐熱容器に入れて塩を振り、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ③ちくわは斜め薄切りにし、②に加えて混ぜる
- ④グラタン皿に③を広げて入れ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで4分程度、表面に焼き色がつくまで焼く
- ⑤④に青のりをかける

cooking memo