



# お手軽に 主菜



## 栄養成分

エネルギー	146Kcal
たんぱく質	10.2g
食塩相当量	0.93g

\*表示している食塩相当量は、減塩ちくわを使用した場合の量です。減塩食品を利用すると、おいしさそのまままで、食塩摂取量が減らせます。

ちくわにのせてオーブントースターで焼くだけ

## ちくわのポテサラボト (1人分)

### 材料

- |                    |        |           |      |
|--------------------|--------|-----------|------|
| ・ 減塩ちくわ<br>(25%減塩) | 1本 28g | ・ ミニトマト   | 2個   |
| ・ 蒸し大豆             | 25g    | ・ スライスチーズ | 1/2枚 |
| ・ ポテトサラダ(市販)       | 30g    |           |      |

### 作り方

- ① ちくわは、縦半分に切る。
- ② ポテトサラダに大豆を加えて混ぜ、①にのせる。
- ③ ②に半分に切ったミニトマトとスライスチーズをのせてオーブントースターで焼き、チーズが溶けたら出来上がり。

