



お手軽に主菜



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ート (1人分)



材 料

- | | | | |
|-----------------|--------|-----------|------|
| ・ 減塩ちくわ (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。

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、食塩摂取量が減らせます。