



24 かつおの味噌焼き

テフロン製のフライパンであれば、油なしでOK

食材量 (2人分)

かつお (刺身用さく)	150g
スライスチーズ (とろけるタイプ)	2枚
【合わせ調味料】	
味噌	小さじ2
長ねぎ (みじん切り)	1/4本
しょうが (みじん切り)	1片
にんにく (みじん切り)	1片



24.3g	10.2g	1.4g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- ① かつおは斜めに1cm厚みに切る。
- ② 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- ③ かつおを重ねないようにフライパンに並べ、かつおの上に合わせ調味料、チーズをのせて、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

コラム

「市販品を買う選んで食べる」

食事を買う時、おにぎりや惣菜パンなど単品を買ってすませることはありませんか？
野菜やたんぱく質を使ったおかずもあわせて買う、または牛乳や乳製品を合わせると、無理なくバランスよく食べられます。

