



栄養価 (1人分)

エネルギー 68 kcal

たんぱく質 3.4 g

塩分 0.9 g

材料 (2人分)

- ・ちくわ 2本
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・チーズ 10g

作り方

- ① ちくわを縦横それぞれ半分に切る。
- ② ①にケチャップ、マヨネーズをかけ、その上にチーズをのせてトースターで焼く。

コツ・ポイント

- ・ピーマン、たまねぎ、コーンなどをのせて焼いても良いです。