

オクラとトマトの チーズ焼き



【材料】 1人分

オクラ 3~4本
トマト 1/4個
スライスチーズ 1枚
醤油 適宜

ひとこと

チーズを使うことで、洋風になります。又、粒コショウを使うと、大人の味になります。

【作り方】

- ①オクラを※板すりし、さっと茹でて水にとりヘタを切る。トマトはザク切りにする。
- ②耐熱容器に①を並べ、その上にチーズをのせ、ラップをしてレンジで2分ほど加熱する。(チーズがとければOK)
- ③お好みで、醤油をかける。

※板すりとはオクラに塩を少し振り、まな板の上で手で押さえながら転がしてください。表面のうぶげやデコボコを取り、味をなじみやすくします。(塩は洗い流して下さい)

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
94	6.1	13	3.0	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

